



「イスト」



私たちはお客様の「健康」と「喜び」を創造する
specialistを目指します。

vol.33

発行「イスト」フィットネスクラブ

0742-45-5009

奈良市三碓5-3-26

<http://www.ist-japan.com>



今や、健康の為に運動はなくてはならないという事に疑いの余地もなく、イストに通われている皆様にとっては十分ご理解いただいている事だと思います。

健康とは、単に病気ではないというだけでなく、肉体的・精神的・社会的にも良好な状態であるという事も周知のとおりです。

運動はあくまで健康の為に1つの手段ではありますが、現状から一歩前に踏み出せない・どのように踏み出せばいいのか分からないではないでしょうか？

また、健康の為に運動に終わりはなく、一生続けなければなりません。しかし、ただ同じことを繰り返しているだけでは上に向えず、同じ平面上をグルグル廻り続けているに過ぎません。運動をより効果的にするなら、螺旋状に廻っているほうが上に向かうことができ、皆様にとって有意義な事となるはずで。

そこで、平面の円を螺旋状に変える事が出来るのが適切な”目標の設定”であり、当クラブではチャレンジシェイプをはじめ、ウルトラやパーソナルトレーニングなど一歩前に踏み出す様々なキッカケをご用意しております。

またこれらのみでなく、日常的にも健康の相談やカウンセリングなどお客様と共に”目標の設定”をお手伝いし、健康へと導くパートナーとして日々努めております。

私達の願いは皆様の心と身体健康です。そして、皆様が健康であればご自身はモチロン、周りの方もきっと幸せなはずで。

あなたから始まる健康の輪を広げませんか？

ただ今、当クラブでは特別無料体験を実施しております。この期間は私達が日頃の感謝の気持ちを込めて健康へのお手伝いをさせていただいております。

是非この機会にあなたの大切な方をお誘いの上、お越し下さいませ。

健康運動指導士 瀬川 武史