



「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.35



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>

謹賀新年

皆様お健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。
また旧年中は格別のご愛顧を賜り、スタッフ一同感謝しております。
本年も、当クラブはより一層サービスの向上に励む所存でございます。

本年も何卒よろしくお願い申し上げます。



2015年 元日

支配人 大窪 省穂

さらに有意義な時間を・・・

日頃、皆様は様々な目的を持って、イストでの時間を過ごしていただいていると思います。
今回は、チョットしたことでイストでの時間をより有意義なものに出来るという事をお伝えしたい
と思います。

まず、運動は健康の為にイイ・・・と殆どの方に認知いただいていると思います。ところが、
ご自身の現在行っている運動の効果について、疑問をお持ちの方もいらっしゃるのではないでし
ょうか？

例えば、膝痛改善の為に医師にすすめられ、プールで歩いているが改善の兆しも見えない・・・
や、シェイプアップの為に歩いているがなかなか痩せない・・・など、なかば諦めて惰性で運動を
続けている方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

しかし、心配ご無用！！

イストには運動の専門家が揃っており、皆様の運動をどのようにすれば効果が出るのかという
知識と知恵を十分に持ち合わせています。

現に、パーソナルトレーニングやウルトラパーソナルトレーニング、チャレンジシェイプでは結果
を出し続けています。

これらのトレーニングは決して、激しい運動やキツイ運動や厳しい食事制限を強制している訳
ではありません。

ていねいなカウンセリングを元に、まず何が不足しているか？を見極め、運動の原理・原則に
合わせて何が必要かを導きだします。その上で、現在の運動内容に少し改善を加える事で、
グンと効果的な運動に変える事ができます。

何より、折角の時間を有意義なものにするために大切なのは、運動が安全かつ効果的でなけれ
ばなりません。

運動によって健康が損なわれたり、効果がないのは様々な面で大いなる損失です。

また、運動をするか？ しないか？ という根本的な問題に関しては、皆様は既に運動を継続し
ていただいております、結果に向けて非常に有利な状況です。

皆様が、イストで過ごされる貴重な時間をより有意義な時間に変える提案をさせて下さい。
そして今年1年は、より自身の進化に向けたスタートの年にしましょう。

是非、私達スタッフに声をお掛け下さい。

健康運動指導士 瀬川 武史