



新春体験キャンペーン実施中

私達は、会員様はもちろん皆様にとって大切な方すべてに、より健康になることで更に充実した生活を送っていただきたいと願っております。 イストの体験利用では、カウンセリングを基にした個々に合った最適な運動方法を提案させていただきます。自宅で出来るトレーニングの紹介や、他のクラブに通われている方へのアドバイス等ももちろん喜んでさせていただきます。日頃、皆様が大切にお付き合いされている方だからこそ、私達が感謝の気持ちを含めて、お世話させていただきます。

2/28までの期間限定となっておりますので、ぜひお気軽にお越し下さい。

チャレンジシェイプ2016 終了！

イスト恒例、人気のチャレンジシェイプ2016版が終了しました。タイトルにはシェイプとついていますが、前回にひきつづき柔軟性の向上や筋肉量アップ、来館日数など…どんな目的でも可能とし約100名ものご参加をいただきました。

今回のチャレンジでは、前回にもまして多様な目標でチャレンジしていただきました。

もちろん今回もスタッフチャレンジを行いました。

そんなスタッフの成果を数例報告させていただきます。

スタッフ上部	チャレンジ前	チャレンジ後
<p>肩甲骨&肩周りエクササイズにより肩周りの柔軟性を向上させ、趣味のテニスや日常生活に役立てば…とチャレンジ開始。</p> <p>右図はチャレンジ開始前の肩甲骨周辺の可動域チェックの様子です。</p> <p>右手を上にしたとき、下から回した左手に触れることは出来ません。むしろ触れるどころか、かなりの距離があります。</p> <p>左手を上にしたときには、右手との距離はさほどなく、あと僅かです。</p> <p>この状態は一般的に左の肩甲骨周辺の筋力と柔軟性が低下していると予想されます。</p> <p>果たして結果は…</p>		<p>数種類のエクササイズを実践する事約2ヶ月…左図をご覧ください。</p> <p>一目瞭然！右手を上にしたとき、全く届かなかった左手に届くように!! 更に、左手を上にしたとき、僅かに届かなかった右手にも触れられるまでになりました。</p> <p>左右差も無くなり、左の肩甲骨周辺の筋力と柔軟性が向上したと思われます。上部スタッフは主婦でもあり、エクササイズにそれほど時間をさける訳ではありません。日常生活の中で、例えば数分でも取り入れた効果が靭面に表れた良い例でしょう。</p> <p>で、上部スタッフが行ったエクササイズを知りたいですね…。</p> <p>皆様にはより正確にお伝えしたいのでスタッフにお尋ね下さい。その場でお伝えさせていただきます。</p>

スタッフ上田	チャレンジ前	チャレンジ後
InBody点数 / 100点	76点	80点
体重(kg)	60.0kg	62.1kg
筋肉量(kg)	51.3kg	54.6kg
体脂肪率(%)	9.5%	6.9%
骨格筋量(kg)	31.1kg	32.8kg
基礎代謝量(kcal)	1556kcal	1619kcal

2016年にジムに新導入の【InBody】の点数アップを目標にしスタート。彼の場合はスタート時点で体脂肪率も一ケタ、筋肉量もあり相当なトレーニングを実施しないと大幅な変化を得るのは難しいと予想されます。…ところが、見事に体脂肪率は2.6%減、筋肉量は3.3kgの増となりました。InBodyでの筋肉量は脂肪以外に相当することから、別項目の骨格筋量に注目しても1.7kg増と見事な結果になりました。もちろんInBody点数も4点アップの80点! **Fantastic!** 学生である上田スタッフは、学業とアルバイトの合間を縫ってのトレーニングで、筋トレは大筋群3~5種目を10回3セットとマラソンやテニスを実施し、結果に繋がりました。

いかがですか?

日頃のチョットした取り組みでも必ず身体に変化は現れます。

次回はぜひ、チャレンジにご参加下さい!!

<p>生花 鉢花 プリザーブドフラワー</p> <p>florist hana</p> <p>会員証提示で5%割引</p> <p>生駒市元町1-5-2 メゾンケイ1F 0743-74-3558</p> <p>予算に合わせた花束も承ります。生駒駅前 ピックリ通り商店街スグ</p>	<p>パートナーシップをご活用下さい!!</p> <p>当クラブ提携店にて、イスト会員証提示によるお得なサービス制度があります。パートナーシップ情報はホームページにて閲覧できます。是非、ご活用下さい。より皆様に有益となるようお店を厳選し、随時拡大中です。</p>	<p>本格炭火焼の焼き鳥を、ゆったりとした店内で楽しめます</p> <p>楽鳥</p> <p>おまかせ一品サービス更に飲み放題コースご予約で30分延長</p> <p>富雄元町3-3-12 エクセレント河1F 070-5340-6393</p> <p>鳥見通りローソン 道路向い</p>
<p>アンティークな雰囲気のカフェでゆったりとした午後のひと時を…</p> <p>『カフェ&ベーカリー クラムボン』</p> <p>ケーキセット100円引き</p> <p>奈良市三碓2146-2 0742-45-2900</p> <p>www.aohani.com/ 社会福祉法人 青葉仁会</p>	<p>ゆったりとした時間を過ごせるカフェで楽しくおしゃべりを…</p> <p>『デリカテッセン イーハートブSORA』</p> <p>ケーキセット100円引き</p> <p>帝塚山南4丁目11-14 0742-95-7227</p> <p>www.aohani.com/ 社会福祉法人 青葉仁会</p>	<p>路地裏にある隠れ家的自転車屋さん</p> <p>TRANSIT</p> <p>会員証提示で5%OFF</p> <p>富雄北1-1-5 0742-81-3090</p> <p>www.bc-transit.com/ 『ポタリング』実施しています</p>
<p>昭和のレトロな雰囲気漂う純喫茶</p> <p>優香里</p> <p>「ミニソフトクリーム」サービス</p> <p>富雄元町2-3-27 0742-46-4123</p> <p>*特典はご飲食を注文された方に限ります</p>	<p>iPod touch iPhone 修理専門店</p> <p>iPhone救命士 ジャンスマお助け隊</p> <p>会員証提示で修理5%オフ</p> <p>生駒市北新町2-4 MOビル1F 0120-103-202</p> <p>http://junk-ijp/ 即日修理致します!!</p>	<p>豆腐 揚げ 製造 卸し 配達</p> <p>寺川とうふ店</p> <p>会員証提示で豆腐10円OFF</p> <p>中葉畑1-55-1 GSハイム生駒1F 0743-73-0655</p> <p>豆乳・豆乳ドーナツ・豆乳プリンも人気。葉畑駅目の前</p>
<p>美容に特化した女性専用鍼灸治療院</p> <p>しんきゅう治療院 Akala</p> <p>※施術料500円引き</p> <p>生駒市谷田町870-2 谷田ビル501 0743-85-4496</p> <p>akara.iisthe.net/ ※一部メニュー除きます</p>	<p>写真スタジオ&振袖専門店</p> <p>ファーストステージ奈良本店</p> <p>写真の合計金額500円OFF</p> <p>四条大路1丁目3-43 0120-768-655</p> <p>イトーヨーカドーより徒歩10分。*キャンペーン金額には適用しかねます</p>	<p>写真スタジオ&振袖専門店</p> <p>ファーストステージ富雄南店</p> <p>写真の合計金額500円OFF</p> <p>石木町100-1 イオンタウン内 0120-527-567</p> <p>イオンタウン富雄南店内 *キャンペーン金額には適用しかねます</p>

~アワープログラムに関するお知らせ~

これまで、フロント横の掲示板のみでお知らせしておりましたが、「リアルタイムにレッスンの代行を知りたい」とのご要望にお応えし、代行及びレッスン変更などホームページでもご確認いただけるようになりました。是非ご活用下さい。



施設情報は・・・【奈良 イスト】で検索、QRコード、または【www.ist-japan.com】にて