

例え宴や会合が続いても、【エネルギー収支】【三大栄養素のバランス】この2つの事柄をシンプルかつ確実に実践出来るかが鍵となります。

ただ、止むを得ない事情で食生活が乱れたとしても諦める必要はありません。

理想は3食共に実践出来ることですが、崩れてしまった時には次の食事や1日のトータルでバランスを取るように調整すれば大丈夫です。それでもどうしても調整出来ない時には2～3日でバランスを取るように調整してみましょう。

また、計画的に身体づくりをするなら上記2点を踏まえ、週単位や月単位などで計画的に実践する事も効果的です。

これから栄養について見直してみようという方は、まず現状の食生活を見直す事が大切です。

見直しもせずに何かを足そうとするのは、大きな誤りであります。

減量や増量はもちろん、健康維持や美容についての食事の見直しはぜひ我々にご相談下さい。

健康運動指導士 瀬川 武史

## 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心より願っております。イストの体験利用では、カウンセリングを基にして皆様にあった最適な運動方法を提案させていただいております。他のクラブに通われている方でもO.K!

日頃、皆様大切に付き合いられている方だからこそ、私達が感謝の気持ちを込めて、精一杯お世話させていただきます。1月末迄の期間限定となりますので、ぜひ無料体験をご利用下さい。

当クラブを初めてご利用になられる方をご紹介頂きました方には、クオカード500円分進呈させていただきます。

### ～アワープログラムに関するお知らせ～

祝日プログラム、代行及びレッスン変更などスマホからでもご覧いただけますので、是非ご利用下さい。



### 新レッスン登場!

金曜日 20:40～21:20 コアコーディネーション 担当 山口インストラクター  
全身をコントロールしながら体幹を安定させ、効率のよい動きを身に付けます。

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

### 駐車場について

大変混雑する時間帯もあり、ご迷惑お掛けしております。混雑時はスタッフが誘導し混雑解消に努めさせていただいておりますので、ご理解とご協力の程宜しくお願い致します。

	9:00	12:00	15:00	17:00	23:00
月			14:30～17:00 かなり混雑		
火			14:30～17:00 混雑		
水			14:30～17:00 混雑		
木			14:30～17:00 混雑		
金			14:30～17:00 混雑		
土	10:00～11:30 混雑		14:00～17:00 かなり混雑		
日					

過去の傾向を基にした駐車場混雑予想です。 その他、天候やイベントなどが重なり一時的に混雑する場合がございます。