

カルヴァータ通信

2010.10.01 Vol.42

10月から新レッスンが始まります

TRY EX FIGHT



ウエイトトレーニングと有酸素運動と自重の筋力トレーニングを音楽に合わせて繰り返して行うレッスンです。バーベルは逃げない!逃げるのは自分だ!JUST KEEP TRYING!!!

元気はつつ体操



生き生きと明るい毎日を過ごせるように日常生活で必要となる筋肉をチューブで鍛えるレッスンです。みんなと一緒に楽しくトレーニングしましょう!!

ズンバ GOLD



初心者にも踊りやすいようにシンプルな動きと低めの強度のズンバ。ダンスが苦手な人でも、ラテンの曲に合わせて楽しみながら体を動かすことのできるプログラムです!!

ポルドブラ



バレエとダンスの動きを基本としたエクササイズ。美しくエレガントな動きの中でストレッチ効果もあり、筋力アップ、バランス感覚も高められるように構成されたエクササイズです!!

山本コーチおすすめ!ヘルシーレシピ

つなぎなし!鶏ムネ肉のヘルシーハンバーグ

【材料】

■鶏ムネ肉のミンチ 150~200g ■塩コショウ少々 ■オリーブオイル 少々
■玉ねぎ半玉(みじんぎり) ■白ワイン 100cc ■醤油 大さじ1 ■レモン汁 大さじ1

【作り方】

①鶏ムネ肉を、こねずに好きな大きさに形成し塩コショウをふる。②フライパンにオリーブオイルをしき、強火で焼く。両面に焦げ目がついたら中火にし中に火が通るまで焼きお皿に取る。③同じフライパンに、玉ねぎを入れあめ色になるまで炒める。④白ワイン、醤油、レモン汁を入れ10分ほど煮る。⑤ソースをハンバーグにかけ、完成!

炊飯器でかんたんサラダチキン

【材料】

■鶏ムネ肉 250g ■塩 少々 ■ブラックペッパー 少々 ■パセリ 少々 ■酒 大さじ1

【作り方】

①ジップロックに鶏ムネ肉を入れ、その他材料もすべて入れる。②炊飯器にジップロックごと入れ、全体が隠れるくらい水を入れる。③保温に設定し、1時間~1時間15分ほど置き、完成!そのまま食べても、サラダなどと一緒に食べても◎味付けの材料を変えるといろいろなバリエーションが楽しめます!

読書の秋だからスタッフオススメの本「前編」

山本オススメ

コーヒーの人 大坊 勝次 他 著
東京を代表するコーヒーショップのオーナーへのインタビューを通して、コーヒーの向こうにある「価値」への眼差しを呼び起こします。

蘇える変態



芦谷オススメ

蘇える変態 星野源 著
“ものづくり地獄”の音楽制作、俳優業の舞台裏から、くも膜下出血に倒れ、妄想で乗り越えた闘病生活まで。蘇えた著者の怒涛の3年間。

福島オススメ



いちにちじごく ふくべあきひろ著
わるいことをするとじごくにいくってほんとうかな!?いちにちじごくのおいになってたしかめてみよう!わるいことをすることもたちが震え上がる一冊。

中川オススメ

読むだけでやせる女医の言葉 浅原哲子 著
ダイエットの成功は少しの心がけから。効果バツグンの黄金メッセージ。今日からあなたは変われます!

宇野オススメ

長瀬語・録 長瀬剛 著
「俺には希望しか見えない」デビュー以降メディアにつづってきた彼の全語録を構成したもの。生きる勇気と力が湧いてくる一冊。

長尾オススメ

餓狼伝 夢枕獏 著
様々な格闘技を学ぶ流浪の格闘家、丹波文七を主人公とする物語。激動の格闘技界の潮流に巻き込まれ、本当の強さを追い求めていくこととなる。

次号につづく...