第１回　カルヴァータ presents

運と実力で１位を目指せ

チキチキ 筋運選手権

11 月 30 日(金)開催決定!!

詳細は後日！沢山のご参加をお待ちしております。

朝の部 11:20~12:00　　夜の部 19:25~20:05
昼の部 13:30~14:10

~午前･午後の部~
スミスベンチプレス
椅子に座って立ってスクワット
椅子に座って脚をパーゲー

~夜の部~
腕立てポせ
バーベルスクワット
腹筋

午前・午後の部→30 秒で何回出来るか勝負
夜の部→1 分間で何回できるか勝負
でもでもでもでも、運命のくじひきで、
午前・午後の部は回数がプラス♡
夜の部は、負荷がプラスされちゃうよ♡
さあ！吉とでるか凶とでるか！！
運も味方につけちゃえ♡♡
詳細は館内ポスター、SNS、スタッフにて♡

読書の秋だから スタッフオススメの本「後編」

大石オススメ
ちいさなたまねぎさん　せなけいこ著
ねずみにかじられたじゃがいもさんを守るために、きゃべつやたまねぎ、台所の仲間たちが協力してこらしめる絵本です。

尾田オススメ
FREEDOM 髙橋　歩　著
夢と冒険に生きる自由人・高橋歩が書き殴った、21 世紀のトムソーヤたちへ捧ぐ、人生を変える 115 の言葉。勇気や元気がもらえる一冊。

景行オススメ
陽だまりの彼女 越谷　オサム著
幼馴染みと再会した僕。でも彼女は計り知れない過去を抱えているようで―その秘密を知ったとき、恋は前代未聞のハッピーエンドへと走りはじめる!完全無欠の恋愛小説。

髙山オススメ
天使なんかじゃない　矢沢あい著
創立されたばかりの新設高校の生徒会を舞台に、高校生達の学園生活と友情、恋模様を描いた少女漫画。リーゼント男子と天真爛漫女子の胸キュン物語。

牧本オススメ
ニャアアン！　鴻池　剛　著
自由きままな猫のぽんたと
振り回されっぱなしの作者・剛が
日夜、繰り広げる狂騒劇！！
猫愛が詰まったエッセイ漫画。癒しです。

石浦オススメ
孤独のグルメ　久住昌之著　谷口ジロー作
人は空腹を満たすとき「自由」になる。これこそが現代人に平等に与えられた、最高の「癒し」といえるのである。ドラマ化された、ひたすら主人公が食事を楽しむハードボイルド・グルメマンガ。

～ご挨拶～
カルヴァータ会員の皆さま♡いつもご利用いただきありがとうございます。私事で恐縮ですが、12/1 より産休・育児休暇を頂くことになりました。育休明けには元気に復帰する予定です。
また皆様にお会いできることを楽しみに、出産・子育てを頑張りますのでどうぞよろしくお願いいたします。

フロントスタッフ　髙山まい香