

今年の漢字 2018 in カルヴァータ

みなさまの漢字もぜひ教えてくださいね



结

昌幸

勝

京子

命

まい香

飛

啓太郎

躍

園恵

登

知佳

★結衣ちゃん！

★自分の意思に勝てなかった1年。

★新しい命やお別れ。そんな1年でした。

★今年はカルヴァータを離れ、新天地へと飛ぶ方が多かった

★飛躍の年でもあり、勢いよく飛んで跳ねた1年でした。

★富士山に登りました！

新

浩子

食

友貴

習

恵

縁

緩奈

樂

有貴

自

華余

★新たな環境で頑張りました

★人を良くすることについて考えた1年でありました

★子供の習い事で西へ東へと走り回った1年でした

★ここで働くことになり、たくさんのご縁がありました。ステキな方々との出会いがあり、このご縁をずっと大切にしたいです

★毎日楽しんで過ごし、働いています！

★自由(みゆ)ちゃん！
8月に生まれた娘の名前です！！

年末年始の
営業について



12/29(土) 15:00までの営業となります。この日はナイト会員様もご利用頂けます。

12/30(日)~1/3(木) 休館とさせていただきます。

1/4(金) 通常通り営業いたします。何卒ご了承のほど、よろしくお願い致します。



カルヴァータ通信

2018.12.01 Vol.44



筋運選手権



たくさんのご参加ありがとうございました

午前の部



夜の部



カルヴァータ冬の大感謝祭

12/9(日) クリスマスだよ！ 全員集合～

いつの間にか年末ですね☆

つのる話もありますが、S-1グランプリのゲームで
もり上がりましょう、12/9(日)ナイト会員様もご参加ください。
あかい物を当日身に付けてきてくださいね♡

りょうりの話をするかもランチョンセミナー!!

がっつりbingo大会でプレゼントGET!!

となりの人と息を合わせるラインダンス!!

うちらの姿勢はどうかしら？姿勢測定会!!

スタッフ一同より感謝をこめて…

年末年始の過ごし方

今年も残すところあと少し。皆様はどんな年末年始をお過ごしでしょうか？

忘年会や新年会とつい食べ過ぎ飲み過ぎと食事コントロールが難しい時もありますよね。特にダイエット中の人们にとってはどう食事や運動と向き合うかが、お洒落に乗り切るポイントかと思います。とはいってもジムは休み、親戚の集まりや同窓会で自分だけスクワットはなかなか気が引けるもの。トレーナーとしてオススメは、「手抜きダイエット」・「手抜きトレーニング」です。ってそのままかい！というツッコミは置いておき。食事はそこまで我慢をしないことをおすすめします。年末で2~3kg太りましたというのは意外に食事に含まれている水分もあるかもしれません。糖質1gに対して3gの水分を含むとも言われていますので。手抜きトレーニングですが、これは年末の掃除や片付けで少し重いものを持つ、高い所の窓拭きだけでもいいトレーニングになります。私は洗車の時あえてキツイ姿勢で太ももに負荷をかけスクワット並に洗車します。

運動しなければと思うより、少しでも出来たからOK！と割り切る

のも大切です。もちろん、ハードでないと今年一年は締めくくれない
という方はぜひ公園など無料のジムをぜひご利用くださいませ。

(笑)結局のところストレスある食事、運動は長続きしないもの。

やらないよりはマシが合言葉に2019年に繋がるカラダ作りを行っていきましょう。

