



カルヴァータ通信

2019.03.05 Vol.47

パーソナルトレーニングはじまりました

3月1日よりパーソナルトレーニングが始まりました。

パーソナルトレーニングでは、専門トレーナーによる目的別トレーニング・レッスンをマンツーマンで受ける事が出来ます。

初心者や高齢の方、体力に自信の無い方からトレーニング効果を上げたい方などどなたでもご利用できます。

お気軽にご相談ください。

トレーニング 強靱な身体作り たくましい肉体を作る サポートをします	ボディメイク 過去最高の体を 手に入れましょう！	ダイエット 求めるスタイルを 手に入れたい方、 一緒に頑張らしましょう！	機能回復 リハビリ 腰・肩・膝など 体の痛みを改善します	ヨガ・瞑想 呼吸法 体本来の 機能を取り戻します
長尾 啓太郎	山本 友貴	宇野 園恵	中川 昌幸	福島 京子



パーソナルトレーニングのご利用方法

- ①担当トレーナーを決めます。
- ②フロントもしくは担当トレーナーとスケジュール調整をします。
- ③カウンセリング後、トレーニング開始!

Thankyou!
5th Anniversary!

カルヴァータは2019年5月8日をもって5周年を迎えます。これもひとえに皆様の温かいご支援の賜物と感謝しております。4月より様々なイベントを企画しております。お楽しみに!

教えて!福島トレーナー!!



海外セレブ達や芸能人に人気のヨガをやってみたいけど、ヨガの効果ってなんだろう??

今回は福島トレーナーに聞いてみました!!

ヨガの効果とは...

時間に追われる現代ストレス社会において、私たちは立ち止まって自己を見つめる静かな時間が必要になります。ヨガはそんな現代人に最適なメソッド!!ヨガによって心身のバランスを保ち、環境との調和を図る事も出来ます。



例えばこんなポーズ



バーラアサナ【子供のポーズ】
効果：不眠を緩和させる。
気持ちを安定させる。

やってみよ♡



ご報告
2018年12月27日にフロントスタッフの高山さんが女の子を出産されました。
はなちゃんです。
おめでとうございます♡


