

NEWS LETTER

☆上木原機能訓練士お帰りなさい！
元気な男の子の母となり、パワーアップ！して復帰しました。
夏の暑さにも負けない！？熱血指導で頑張っていますので、これからもよろしくお願いします。



タオルを使ってのトレーニング
笑い声もたくさん聞かれ、時には競い合いながら楽しく鍛えています!!

2020東京オリンピック始まりました！

コロナ過という緊急事態宣言が令発され、難しい中でのオリンピックを開催。女子ソフトボールでオーストラリアに、8-1でゴールド勝ち。日本は初陣を飾ることができました。新型コロナウイルス肺炎の感染拡大が止まらない中でのオリンピックですが、是非ともみんなで日本を応援しましょう。
「がんばれニッポン！」



「昔みたいに体が動かなくなってきた」「寝つきが悪い」など、自分の体は年齢とともに衰えていきます。それは自然の流れです。
だからといって、「自分の体を自分の力で動かす努力」をしなければ、ものすごいスピードで、筋肉や骨は衰えていきます。
体を動かすことで、血液の循環が良くなり、代謝も良くなり、食欲、筋肉、栄養の増進につながり、たくさんの方と会話を楽しむことで脳が活性化されます。
体操に通うことは、何一つデメリットがありません！
是非とも、たくさんのお友達をご紹介ください！

6月のHAPPY BIRTHDAY



馬場 節子さん

月・水曜日と週2回ご利用の馬場さん。
体操以外にも卓球やコーラスを趣味でされています。
また卓球の前にはウォーキングのマシンで歩いたりと熱心に運動に取り組まれています!(^^)!

皆さん、手元に集中していました。
これが終わると楽しく女子会トーク(≧▽≦)



綺麗に足が上がっていたので、思わずパシャリ📷
姿勢も良く取り組まれていました!!



☆6月 皆勤賞☆
南さん・宮内さん・中川さん
佐藤さん・村田さん・堂園さん
前田さん・富迫さん田島さん
奥さん・隈元さん・馬場さん・榎園さん

～お問い合わせ～

インナーマッスルフィットネス教室 **あさひな**

〒890-0052 鹿児島市上之園町24-10

TEL 099-258-4903/FAX 099-204-9744

HP npo-asahina.jp

作成者:紺屋 安菜