

ASESペーパー 2007年 第7号

(発行) ASES CLUB

〒720-0835 福山市佐波町 345

(製作&編集) 石神 貴久

2007年 2月

(TEL) 084-952-0450

(FAX) 084-952-0231

(E-MAIL) mail@ases.co.jp

(URL) <http://www.ases.co.jp>



2007年◎最初のASESペーパー♪皆様、お久しぶりで～す！年も新しくなり、目標に向かってチャレンジしている方もおられると思いますが...やはり一番大事なものは、健康ですね☆年齢に関係なく**楽しみながらコツコツとトレーニング**をすれば自分なりに**レベルアップ**していくので、**運動・栄養・休養**をバランス良く！！今年も宜しくお祈りしまーす★

筋肉をつけて理想のボディラインに！！

長年、運動を続けているのに段々、おなかが出てきた...
トレーニング効果がなかなか出ない...などの言葉をよく耳に
します。筋力の低下(筋肉の萎縮)はボディラインの崩れに
つながりますので、年齢に関係なく無理の無い範囲でトレーニング
をする必要があります★しかし!ダラダラと時間だけが
過ぎていって、もったいないので... **大きい筋肉をつけ**

たい時やドゥー・ドゥーをしたい時は、キツイ負荷を短時間でこなしていく**高負荷低回数トレーニング**
を! **細く引き締まった筋肉をつけたい時は、低負荷高回数トレーニング**を行ってみてください♪
今回は、な～んと!!**上っ腹・下っ腹・横っ腹**の3つを同時に鍛える事が出来る**夢(大げさ?)**
の腹筋を紹介しましょう☆寝転んだ状態から脚を上げ、膝を90度にセットして肩を引きます。
指先を耳の横にセットして捻りながら上半身を起こし、反対の膝と肘をおへその上で近づけます!
可能なら膝と肘を一回ずつツイさせます。大人になると車の運転がメインになり、膝の上下がなくなるので男女問わず、**下っ腹**もゆるみがち...この**イケナイ**は脚を床平行に動かすので、**下腹部**をしっかりと使う事が出来ます。**息を吐きながら**上体を起こして下さい★
シェット ドゥー 希望から競技力向上希望の方まで、お勧めなので可能なら**ジュー!**と**焼きつく**感覚になるまでチャレンジしてみてください! **トレーニング**は**休養**と組み合わせる事で効果を発揮しますので、**年齢・体調・目標**に応じた**トレーニング**を**インジイ**しましょ～♪

夢の腹筋 ~BICYCLES~



アゴを引き、反対の膝と肘を近づけて、脚は自転車をこぐ様に動かす。

第6号に掲載できなかったフレンドショップ! ManNaさんの他アイテムをご紹介します★

石神がレッスン時に持ち歩いているドリンクの中身... 実は大注目!

ノニや朝鮮人参・アサミ・ロイヤルゼリー1粒等の11成分を濃縮

ManNa

した健康ドリンクなのです♪ 栄養が7リの高濃縮ドリンクを薄めて飲むので、体にもお財布にも超～お得☆ 興味のある方は、声をかけて下さいね～!

(住所) 福山市明王台 4-6-28

(携帯) 090-3374-7892

(TEL) 084-951-6400

スタッフ紹介!

河本 美穂



アセスでは主に7-レッスンを指導しています。もっと上手に泳ぎたい方はチャレンジ4泳法やクロールのレッスンへ... 泳ぐ事が苦手な方は、脂肪バイバイや水中ウォーキングと一緒に体を引き締めましょう! お待ちしていま～す。

ASES CLUBのフレンドショップ ~Universal English~



今回のフレンドショップは英会話教室のUniversal Englishさんです★

アセスで楽しくワークアウトしている皆さん、こんにちは。私もコンパクトやエアロなどのスタジオレッスンにはまっているメンバーの一人です♪ 新しい年を迎え、今年は何か新しい事にチャレンジしたいと思っている皆様に自宅の英会話教室をご案内します。少人数制の7月6-6な雰囲気の中で、丁寧に分かりやすいレッスンが受けられます☆ クラスは初心者対象の簡単! はじめての英会話・海外旅行をもっと自由に楽しみたい方対象の楽しい海外旅行英会話・資格取得を目指している方には英検・TOEIC・TOEFL対策クラスなどもあります★ 詳しいレッスンの時間帯や料金については、電話かメールで、お気軽に問い合わせして下さい♪

- 初回は無料体験レッスンが出来ます☆ ASES CLUB・FSS会員登録提示で、入会金2000円を無料にさせていただきます。
- 初心者の方も、英会話を忘れかけている方も、ホノルルマラソンで現地の人と交流したい方も、今年は英会話を習って少しだけ自分の世界を広げてみませんか♪

Universal English (ユニバーサル イングリッシュ)

福山市三之丸町11-28 フィネス三之丸2F (201号) ロツツから歩いて、約2分!

(TEL & FAX) 084-926-6221 (携帯) 090-6408-9949

(E-mail) universalenglish@r4.dion.ne.jp

留守電の場合は、メッセージを残しておいて下さい。