

カルヴァータ通信

2018.2.1 Vol.35



季節のお話を少し..*

2ヶ月間で全国の温泉をめぐる♪

2月からトレーニングスタンプラリー企画を実施します！ジム利用・プール利用・レッスン参加でそれぞれ1スタンプずつたまっていきます！期間は2月1日～4月30日です。キャンペーンに参加するには2月27日までにスタンプラリーを始めてください(*^_^*)2か月間でどの温泉地までたどり着けるか!?スタンプを貯めるとプレゼントが...♡みなさま奮ってご参加ください\(^o^)/詳細はスタンプラリー台紙またはスタッフまでお尋ねください



トレーニングスタンプラリー



山本コーチ、石原コーチ レッスンデビューしました☆

1月11日に石原コーチがズンバを行ない、18日に山本コーチがザ・ボディメイクを行ない、それぞれレッスンデビューを迎えました☆ご参加頂いたみなさま、ありがとうございました。楽しんでいただけたでしょうか？2月から石原コーチが土曜日 11:30～12:15 と、月曜日 19:15～20:00 にズンバを担当します！皆様のご参加をお待ちしています！

2月のレッスンが少し変更になっています。フロントにレッスン表、1階掲示板にレッスン変更表がありますので、そちらをご覧ください。宜しくお願い致します。

節分の豆について

大豆はマメの中でもタンパク質を豊富に含んでおり、

【畑の肉】とも言われています。その他カルシウム、ビタミン、食物繊維や鉄も豊富で、イソフラボンも含まれています。栄養が豊富な大豆ですが食べ過ぎるとお腹を壊してしまうことがあるので注意が必要です。

年の数だけ豆を食べるとその1年の健康を願うという意义がありますが、年の数だけ豆を食べるのも大変...という方！そういった時は年の数だけ煎り大豆をコップに入れて、お湯を注いで飲む『福茶』というものもあるらしいですよ！お試しあれ\(^o^)/



チョコレートについて

お店ではバレンタインに向けてたくさんのチョコレートが並んでいますね♪ そんなチョコレート、砂糖のかたまりだという話も聞きながら...少し違った角度から見た話を。

チョコレートを摂取すると集中力が高まるというお話はご存じでしょうか？これはチョコレートには脳のエネルギーになるブドウ糖が多く含まれており、チョコレート特有の匂いにも集中力を高める働きがあるとされているからです。

習慣づけとして、トレーニング前に少しだけチョコレートを食べて、トレーニングを集中して行うというのもありだと思います。【チョコを食べる→トレーニングをする】この2つがセットになり、習慣化すると気持ちの切り替えがうまくなり、トレーニングに集中し

やすくなるというメリットも。ですがやはり食べ過ぎには要注意！食べ物をうまく使っていききたいですね(^o^)

プロショップにもチョコレートのプロテインバーなどが置いてあります。今なら特別に!!!バレンタインのラッピングをサービスで行っています！トレーニングをしているあの人に(^_^)いつもお世話になっているあの人に(^_^)いつもとは少し違ったチョコレートを贈ってみましょう！



～スタッフから～

2018年になってから1ヶ月！雪が降ったり冷え込んだりしましたが皆さま体調は崩していませんか？私事ですが、冷えが気になるので最近レッグウォーマーを着けて過ごしています。寝る時もつけて寝ているのですが、これがまあなんと本当にびっくり！凄くよく眠れるんです(*^_^*)ふくらはぎを温めるだけで足先の冷え具合が全然違うということに驚かされています。こっそりオススメしておきます(^_^)/

2月は温泉スタンプラリー企画がありますね♪ 全国にはこんなにも魅力的な温泉があるんだなぁと(^.^#)実際に温泉に行ってみたい♡ぜひスタンプラリーにご参加ください！