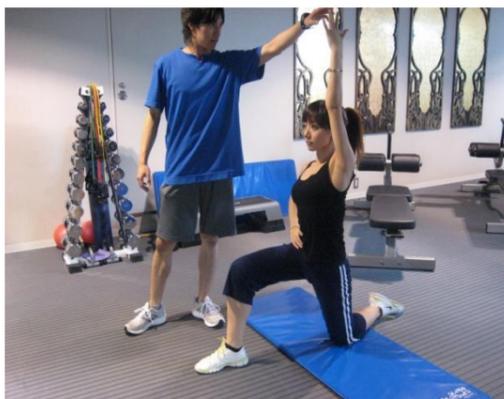


カッコイイ、気持ちいいカラダ作りのために。



ジムトレーナーによる新しいトレーニングサービス「メニュー作成」が好評いただいています。メニュー作成って何をやるの？と気になる方もいらっしゃると思いますが、メニュー作成を一言で説明すると、「お客様の目的・目標に合わせた正しいトレーニングプランを立てること」です。ポイントは「正しい」ということ。

たとえば、自己流でトレーニングをした結果、イマイチ、トレーニング効果が実感できなかったり、無理をしたトレーニングを続けた結果、トレーニングが続かず、マシンは利用していないし、よく分からない。という方も多くいらっしゃると思います。実は、こういった方の多くは正しいトレーニングプランを立てていない可能性が高いのです。それでは、正しいとはどういったことなのでしょう？今回は正しいトレーニングプランの組み立て方を特別にご紹介していきます。

正しいトレーニングプランの組み立て方 その1 “GOALを設定する”

たとえば「旅行に行きたい」と思うとします。そこからどこに行きたいかの目的地を決めますよね？それと、旅行に行くための目的地を決めるにはどのぐらいの費用がかかって、何泊で行って、どうやって過ごしていくか計画を立てますよね？トレーニングも同じで「やせたい、引き締めたい」と思ったとします。けど、多くの方が「10kg痩せたい。や、できるだけ早くカラダを引き締めたい。など旅行でいうと予算オーバーだったり、無理な計画を立て、結局続かないし、トレーニングを辞めてしまうパターンに陥ってしまうのです。まず、トレーニングを正しく行い、より効果を出すためには無理のない具体的な GOAL を設定することが大切です。

正しいトレーニングプランの組み立て方 その2 “現状を把握する”

では、「無理のない具体的な GOAL」はどうやって設定させるの？と思う方もいらっしゃると思いますので説明していきます。それは「現状をしっかりと把握すること」です。ん？どういうこと？という方もまず続けて読んで下さい。

せっかく具体的な無理のない目標(GOAL)が決まったにもかかわらず、現状を知らない方って実は多いんです。たとえば、〇〇っていう目的地に行きたいのに今の立っている現時点が分からなければ目的地に辿り着けませんよね？それと同じで、いくら目的意識が高くても現状が分からなければトレーニングを行っていてもスタートからゴールまで最短距離でたどり着くことが難しいのです。現状の把握をしていただくための手段として WELL SCAN という体組成測定器がありますので是非1度測定してみることをおすすめします。

正しいトレーニングプランの組み立て方 その3 “期分けする”

目的(GOAL)と現状をしっかりと把握できれば、あとは自分自身が目的地まで辿り着けるかどうかを考えなければなりません。持久走で最初に速く走った結果、後から失速してしまうように、トレーニングも最初はモチベーションが高いあまり最初に無理をしてトレーニングをした結果、利用する頻度が減り継続できなかったという事がありますよね？こういった状態を防ぐためにトレーニングを「期分け」することがとても大切になってきます。



上の図がトレーニングを無理なく効果的に行うために「期分け」した図表です。理想のカラダを手に入れるためには今は何をやる時期」というようにトレーニングを期分けし、計画的に行う必要があります。目的と現状が把握できれば、まずは焦らずに正しいフォームでトレーニングを行い、目標に向かって着実に目標への階段を登ることが大切なのです。

正しいトレーニングプランを立てるということは“トレーニングを継続し、より良い成果を出すために必要不可欠なことです。メニュー作成ではその人に何が正しくて効果的なのかを導き出し、お客様と一緒に無理のないトレーニングプランを組み立てています。トレーニングが長続きしないという方、トレーニングには興味があるけど、マシンの使い方は分からない方など、一度是非トレーナーにご相談下さい。

01 号 INSPA MAGAZINE

2009/09/01

今月イベント情報のお知らせ!

スタッフブログ更新中!



スタッフブログを開設しています。イベント情報や、普段なかなか話せないスタッフの内外の話を見非お楽しみにください。
<http://inspakyoto.blogspot.com>
携帯からご覧になるには、コチラからアクセス下さい。
※一部の機種でご覧になれない場合がございます。



Topics

- INSPA 120%活用法! P.1
- スタッフの INSPA 活用術! P.2
- エステ・ネイルのご紹介 P.3
- 正しいトレーニングプランの立て方 P.4

INSPA 京都を120%活用する方法を紹介します!

今回からみなさまに新しい形でお届けする小冊子「INSPA MAGAZINE」。もっと INSPA で「健康」と「美」と「癒し」に関する情報をお届けしていきたい! INSPA がライフスタイルの一部になって皆さまのココロとカラダが向き合う情報を発信していきたい! という思いでスタートしました。

今回のテーマは「INSPA 120%活用法」。当クラブには様々な設備があり、「何から始めていいのかが分からない」とお悩みの方も多はずです。大切なことは、あなたにとって何がワクワクできて「楽しいな」と思えるかどうかです。これから利用される方、また、すでに利用しているけれど他にもたくさん楽しみたいと思う方、最近マンネリして利用頻度が減っていると感じている方など、まず INSPA でどんなことができるのか確認していきましょう!

GYM	体組成チェック・メニュー作成・パーソナルトレーニング・加圧トレーニング
STUDIO	エアロビクス系・ダンス系・ヨガ系・ファイティング系・サーキット・ショート系
HOT STUDIO	IB-YOGA系・ホットヨガ・ホットピラティス・HOT DVDクラス系
SPA	岩盤浴・フィンランドサウナ・スパラーザ(女性専用)
RESORT	エステ・ネイル・ボディケア・リラクゼーション

上の図表は INSPA で受けられる各施設の主なサービスです。たとえば、「パスタが食べたい」と思ってイタリアンレストランに入ったけど、メニューを見てピザが美味しそうだったからピザを頼んだというような経験はありませんか? 最初の目的はあっても、いざ入ってみると「アレも良いな」「コレも良いな」と色々なものに惹かれるものです。ジムも同じで、継続するためには「ワクワク」や「楽しい」という状態が発点である必要があります。今回は、仕事をしながら施設を利用させていただいている私たちが INSPA を最大に楽しむ活用法を紹介したいと思います。少しでもみなさまの継続につながり、楽しむヒントになればと思います。

トレーニングを定期的に行っているフロントスタッフ上田仁の場合。

トレーニングが自分の意志を強くしてくれる。

僕は、中学・高校とラグビー部に所属していました。高校では本格的なトレーナーのもとでトレーニングを行い、トレーニングの奥深さに出会いました。大学に進学し、INSPA で働くようになり、現在週2回のペースでトレーニングを行っています。ラグビーをやっていた当時は体を大きくすることだけを考えてトレーニングをしていましたが、INSPA に入り「機能的な使えるカラダ作り」をトレーナーからアドバイスされ、今はそれを目的にしてトレーニングを行っています。けど、トレーニングって「しんどい」「苦しい」「疲れる」などのネガティブなイメージってあると思うんです。けど、僕の場合はトレーニングすることは自分自身の意志を強くさせるものだと感じています。だからこそトレーニングをやれば美味しいモノも食べられるし、頑張ろうと思えるのもトレーニングをしているおかげかもしれません。笑



RESORT と GYM を併用しているフロントスタッフ村上友梨の場合。

月1回のネイルが何よりの楽しみに。

みなさんは、普段どんな時にワクワクしたり、Happy な気持ちになったりしますか？私の場合、INSPA にあるネイルサロンで毎月1回ネイルをすることが今一番の楽しみなんです。ネイルをした後はモチベーションが上がるので普段はなかなか行かないジムにも行くことができ、バイクを漕ぎながらキレイになった爪を眺めています。笑
今回、私がネイルを毎月楽しみにするように、人って何か目的があれば絶対頑張ろうって気になると思うんです。それが INSPA にはジムだけではなくネイルやエステ、ボディケアなどがあるので、月に一回自分へのご褒美として活用する方法も1つの継続する方法だと思います。毎月の楽しみが運動を継続するきっかけになればみなさまも本当に Happy になれると思います。きっと私みたいに！



岩盤浴好きのフロントスタッフ鶴崎由希子の場合。

体が軽くなりお肌がしっとりしてきた。

今ではスタッフみんなから岩盤浴好きといわれる私ですが、岩盤浴に出会ったのは、INSPA で働きはじめてからです。最初は痩せたいという思いから岩盤浴を始めたのですが、利用するうちに思わぬ効果が得られたんです！それは「お肌の調子が良くなった」ということです。岩盤浴は一回で高い効果が得られるものではありませんが、継続することによって、体の内側から様々な変化が表れます。私の場合、岩盤浴後は体がとても軽くなり、乾燥気味だった肌がしっとりとなりました。続けたことが目に見える形で表れると嬉しいですよ？それを周りから褒められたりすると、利用して良かったとさらに思えるんです。笑
だから、私はそれ以来、週に2回は岩盤浴を利用しています。最近では、岩盤浴の新しい利用法も見つけました。(興味のある方は私まで聞いて下さい。笑
とにかく、ちょっとした変化に気付けるものが岩盤浴だと私は思います。



ダンス系のクラスが好きなトレーナー長坂峻吾の場合。

ノリの良い音楽が継続するきっかけに。

僕の場合は、よくR&BやHIPHOPなどを聴くことが好きなので、以前からダンス系のクラス前後にかかる曲はいつも気になっていました。けど、ダンスをすると全く苦手で(笑)。だから最初は参加することに抵抗があったのですが、勇気をもって参加したんです。ダンスは難しいイメージがあると思いますが、クラスで流れる曲はすべてノリの良い曲ばかりで、ダンスが苦手な僕でも気分が高まり、とてもフレッシュな気分になりました。INSPA では JAZZ や HIPHOP、サルサや ZUMBA など、普通のダンススタジオで行うよりも僕みたいな興味本位でちょっと参加してみるだけでも楽しめるクラスだと思います。音楽好きな方は是非参加してみてください。ダンスが苦手だとしても想像以上に楽しいはずですよ。金曜日のダンスミックスのクラスもオススメです。僕も参加しているので何でも聞いて下さい。(ダンスの振り付け以外で。笑)



もっと「美」と「健康」を追求したい女性の方へ。

【INSPA 京都エステルームをご紹介します。】



当店では、トレーニングで利用したついでに気軽に足を運んでいただけるサロンになっています。セルライトが除去され、血行を良くしながらお肌がキレイになる機械“エンダモロジー”が当店イチオシの商品です。是非運動前にお試しください。

【写真】左から山住・谷口・川村



【INSPA 京都ネイルサロンを紹介します。】



また、当サロンのほぼ9割のお客様は“バイオジェル”という「とれないマニキュア」で約3週間～1ヶ月、キレイなお爪を楽しんでいただいております。

爪をキレイにすることで運動するモチベーションも上がりやすし、お客様のライフスタイルがより充実できるはずですよ。毎月のキャンペーンと合わせ、さまざまな割引チケットや貯まるお得なスタンプカードもご用意させていただいておりますので、興味のある方は是非お気軽にお声をかけてください。(ネイル大田)



ネイルサロンと聞くと、女性の方は、ほとんど1度は行かれた事があるのではないのでしょうか？皆様がジムへの階段を上がる途中に見えるこの光景、もうすでに見たことがありますよね。笑
INSPA 京都ネイルサロンでは、爪の長さや形の整え、甘皮、ささくれの処理などを基本としたお手入れをさせていただいています。こちらのコースは男性のお客様にもご利用して頂けます。実は、最近男性のお客様も少しずつ増えてきているので男性のお客様もオススメです。