

>>> 45 マグレブ インストラクター
川原みなみさん

かわら・みなみ 24歳
インストラクター歴 1年半

自ら効果を実感したので毎日起床後、就寝前にはリンパマッサージをしています。一度断食でダイエットをしたのですが、きれいな身体を作れなかったため、今では好きなものを食べて好きな時に運動することを心がけています。食事を夜だけにして朝と昼食を水だけにすると胃の中からきれいになり、美容面にも効果あります。



好きなときに運動して
好きなものを食べましょう



多摩センターフィットネス&スパ
マグレブ

住所:〒206-0033 東京都多摩市落合1-39-2
マグレブビル7F TEL.042-337-6777

>>> 46 マグレブ インストラクター
椎原夕加里さん

しいはら・ゆかり 26歳
インストラクター歴 4年

ハードなレッスンもリカバリーを
意識すれば大丈夫

週3回レッスンがあり、内容もハードなものなのでストレッチやリカバリーを意識して、特に腰から下半身にかけてを重点的にケアするようにしています。食事に関しては特別多く食べられるわけではないので、体力を維持できるようにたくさんの種類のおかずを食べています。今後もお客様に楽しんでもらえるレッスンをがんばります!



>>> 44 マグレブ インストラクター
俵美怜さん

たわら・みれい 21歳
インストラクター歴 1年半

もともと筋肉がつきやすい体質で、チアリーディングを引退してからは女性らしい身体を目標に筋肉をしなやかにしながらヨガやピラティス、バレエに挑戦しています。チアをしている頃は身体を大きくしなくてははいけません。今でも肩や大きな筋肉が外見から見てわかるのもう少しシェイプしたいと思っています。



Natsumi Hara



無理せず汗を流して
健康的にシェイプアップ

女性らしい身体を目標に
ヨガ、ピラティス、バレエに挑戦中

>>> 42 マグレブ フロント
堀江夏美さん

ほりえ・なつみ 22歳

トレーニングを習慣づけることは始めた当初は難しいことかもしれませんが、私自身、まずは意識することから始めています。趣味はフットサル。大学入学以降、運動量が減ってくるので自分から率先して動かないと体力も落ちるということで始めました。無理せず汗を流して健康的にシェイプアップすることを目指しています。



Mami Hayashi



>>> 43 マグレブ インストラクター
萩原茉美さん

はぎわら・まみ 25歳
インストラクター歴 1年半

筋トレは週1回、ブレイクダンスを週2回、ヨガを週4回やっていて、身体のスタイルは自分の気持ちの現れだと思うので楽しく質の良い筋肉を作ることが私のスタイルです。楽しくなければ続かないし、一番大事なことは続けること。私は肉も食べるし、お酒も好きで、その時身体が欲しているものを摂っていますよ。

身体は自分の気持ちの現れ
一番大事なことは続けること



- スポーツクラブ ジョイフィット
www.joyfit.jp
- OSKスポーツクラブ
www.osk21.co.jp
- アトリオ / アトリオドワーエ
www.tokyu-sports.com
- エスフォルタ
www.esforta.co.jp
- 多摩センターフィットネス&スパ
マグレブ
www.maghreb.jp
- 快活フィットネスCLUB
www.kfit.jp
- フィットネスクラブ・フォーラス
fitness-club-forus.jp
- T-BODYMAKEトレーニングジム
www.t-bodymake.com
- 朝日フィットネスクラブ
ビッグ・エス向ヶ丘
www.big-s.info
- ゴールドジム
www.goldsgym.jp

フィットネスクラブへ行くこう!
フィットネスクラブ入会希望の方はこちらへお問合せください