

ファインボディ2号店が海老名に！

店舗HPはコチラ↓



この度、ファインボディ2号店を海老名にオープンすることとなりました！

昨年の6月に海老名から本厚木へ移転し、1年3ヶ月の月日を経て、

海老名の地にカムバックいたします！

日頃より皆様のご愛顧を賜り心より感謝申し上げます。

本厚木と海老名の2店舗より皆様の健康と運動をサポートさせていただきますので、
どうぞよろしくお願いします！

詳細は店舗HPまたはInstagramをご確認ください！

＼ 9/16は敬老の日 ✨ /

◆ご高齢の方にオススメの トレーニング&ストレッチ

【チェアスクワット】

～主な対象部位：大腿四頭筋、ハムストリングス、大殿筋～

①椅子の前に立ち、足を肩幅くらいに開きます。

②腕を前に伸ばし、身体を前傾させながら椅子に座って立ち上がります。

③腰が反ったり、丸くなったりしないよう注意しましょう。

オススメは10回×3セットを行い、効果的に足腰を鍛えてアクティブに動ける身体をつくりましょう！



【椅子で行うハムストリングスストレッチ】

～ハムストリングスをストレッチする事で、

骨盤を整え円背を改善します～

①イスに浅く座り、片方の足は伸ばしておきます。

②伸ばした足に向かって身体を前に傾けます。



下半身の柔軟性を上げて転倒予防・姿勢改善をしていきましょう！

9月が旬の秋刀魚で丈夫な身体を作りましょう！

今回は秋の味覚の代表的な鮮魚である『秋刀魚』について紹介します。

～秋刀魚の栄養素～

必須アミノ酸をバランスよく含んだ良質のタンパク質や貧血防止に効果のある鉄分、粘膜を丈夫にするビタミンA、また骨や歯の健康に欠かせないカルシウムとその吸収を助けるビタミンDも多く含んでいます。

○オススメの食べ方

付け合わせの定番である大根おろしには、焼き魚のこげ部分の発ガン物質を分解する酵素（アミラーゼ）が含まれており、合わせて食べると一石二鳥です！

季節の食材を
食べましょう！



今回の内容をホームページのブログにて
詳しくご紹介させていただいてます！
ぜひご確認ください！



今月の担当 細井瑛晃(ファインボディ本厚木)
ファインボディ本厚木の細井瑛晃と申します！
11月のモデルジャパン日本大会に向けて
毎日筋トレ・減量・日焼けを頑張っています！
皆様のモチベーションとなれるよう、
自身も健康美を追求していきます！



[info]

9月18日プレオープン! 10月15日グランドオープン! パーソナルトレーニングジム

「ファインボディマルイファミリー海老名」が オープンします!

店舗HPはコチラ↓



オープンキャンペーンとして、9月18日から10月14日まで、
入会金無料キャンペーンを実施します!
詳細は店舗HPよりご確認ください!

ライブフュージョングループ 健康事業のご紹介

困っている知人・友人のご紹介や
店舗への口コミをぜひよろしくお願いします!



Dr.ストレッチ本厚木

住所：厚木市中町1-5-10
(イオン厚木4F)
電話：050-5851-0819



ご予約・詳細は店舗HPよりご確認ください! →



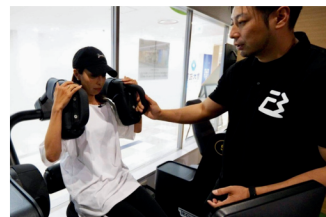
ストレッチ&パーソナル&AIトレーニングジム

ファインボディ本厚木

住所：厚木市中町1-5-10
(イオン厚木4F)
電話：050-5851-0819



ご予約・詳細は店舗HPよりご確認ください! →



Dr.ストレッチ海老名

住所：海老名市中央1-6-1
マルイ海老名5階
電話：050-5212-2382



ご予約・詳細は店舗HPよりご確認ください! →



スポーツ鍼灸接骨院B-spo

住所：海老名市東柏ヶ谷1-6-12
かしわ台駅より徒歩5分
電話：046-205-0075



ご予約・詳細は店舗HPよりご確認ください! →



【発行】

株式会社ライブフィールド

海老名市東柏ヶ谷1-6-12大貫ビル1F101

046-236-6123