

寒い日が続きますが、お身体にお気を付け下さい！！  
 今月も NeedS の HOT な出来事をお伝えします。

## 「NeedS5 周年パーティー」



Hug WEB : <https://www.cafe-hug.com/>

2018年1月18日、ジム&スタジオ NeedS は、5周年を迎えました。5周年を迎えるにあたり、5周年記念パーティーを開催し、会員様、関係者の皆様など約50名の方が参加してくださいました。

NeedS は、たくさんの会員様と関係者の皆様に支えられ、無事5周年を迎えることが出来ました。ありがとうございます！

これからも NeedS は、「お客様の人生を変える指導」を行います！！皆様の素晴らしい笑顔を絶やすことのないように、全力を尽くします！

NeedS は、皆様の最強で最高のパートナーです！

これからもよろしく願い致します！

※今回、会場を貸していただいた『hug』様、素敵な空間と美味しいお料理をありがとうございました

## 「野村トレーナー Jリーガーの合宿帯同」



毎年鹿児島県の鹿屋体育大学で開催されているJリーガーの合宿に、野村トレーナーが初参戦。

選手と共に、13kmの山道を自転車で漕いだり、LSDを行ったりと、メニューはダイナマイト野村が作成し、コンディショニング中心に行いました。

鹿屋合宿に、関わる全ての人々の人生を変えるために全力を尽くしました！

## 「治療家の方達も ニーズトレーニングメソッド」



鍼灸整骨すぼとの院長先生である山口先生と東京で鍼灸サロンをされている松多先生がニーズトレーニングメソッド®(NTM)を受けに来て頂きました！

評価の仕方やコンディショニングなどをお話してもらいながら、トレーニングを担当させていただきました！

山口先生、松多先生ありがとうございました！

鍼灸整骨すぼと  
<http://xn--tqz41aqshqs1b.com/>

四ツ谷 Harry  
<http://www.yotsuya-harry.com/>



## 「朝から元気に NeeDS 体操！！」



毎週水曜日 8:15～30分間で、ジム&スタジオ NeeDS にて『NeeDS 体操』を実施しております。

NeeDS 体操は、30分で頭から足先まで全身を簡単に動かし、心も体もスッキリすることが出来ます！

ぜひ、お友達やご家族の方と一緒に NeeDS 体操に参加してみませんか？

参加費無料です！皆様のご参加、心よりお待ちしております！

### NeeDS 体操

参加費  
無料

#### 朝からスッキリしませんか？

日時：毎週水曜日 8:15～8:45 場所：ジム&スタジオ NeeDS  
※お気軽にお問い合わせください！



## 「広島大学の学生が NeeDS を訪問！！」

広島大学の理学療法専攻の有馬知志さんが、NeeDS を訪問して下さいました！

障害者スポーツの選手がどのようなトレーニングを行っているのかを知る為に、NeeDS の契約アスリートである車椅子陸上の小西恵子選手、北浦春香選手のトレーニングを見学されました。

熱いトレーナーの卵と接すると燃えてきます！

有馬さん、ありがとうございました！



## 「森ノ宮にパーソナルトレーニングジム OPEN！！」



株式会社エヌディエスは、神戸六甲道に続き、『ジム & スタジオ NeeDS 森ノ宮』をオープンさせて頂きました。

私たちスタッフは、お客様の『生活の質の向上』を全力でサポートさせて頂きます！

スタジオ NeeDS 森ノ宮へ足を運んで下さった際には、必ずお客様のニーズに応え、笑顔と健康をご提供させて頂きます。

お身体でお悩みのことがある方、笑顔、健康になりたい方は、ぜひ、スタジオ NeeDS 森ノ宮までお越しください。

皆様のご来店、心よりお待ちしております。

森ノ宮から徒歩3分！！

大阪市中央森ノ宮中央 1-11-18 RKビル3F (docomoさんの隣のビルです)



## 「ご家族やご友人と一緒にトレーニング」

最近とても寒くなってきましたが、そんな時こそ、運動をして身体を暖めましょう！

実は寒い冬は、基礎代謝（人が生きていく上で必要なエネルギー）が夏よりも高いので、ダイエットなどにも最適です！

NeeDS では、ご家族やご友人と一緒に参加できるグループレッスンも行っています！

中でも人気は、筋力トレーニングと有酸素運動を組み合わせた『サーキットトレーニング』

グループレッスンには、ダイエットや筋力アップを目的としたレッスンだけでなく、運動の苦手な方でも気軽に参加できるストレッチなどのレッスンもございます。

皆さんでNeeDSのグループレッスンに参加し、身体を暖めませんか？  
皆様のご参加心よりお待ちしております！



**\ No NeeDS No LIFE /**  
神戸六甲道ジム & スタジオ NeeDS (ニーズ)

## 「鹿屋合宿 2018 が終了しました！」



NeeDS 契約プロゴルファーの 8 日間の鹿屋合宿が開催されました。鹿屋合宿では、トレーニングだけでなく、ゴルフスイングの動作分析、血液検査、栄養の勉強など、目標の為に必要なことを行いました。アスリートの普段見られない姿も見る事が出来ました！

今回の鹿屋合宿に協力していただいた、鹿屋体育大学の皆さん、鹿屋市役所の皆さん、宿泊場所を提供して下さったホテル大蔵様、採血検査でお世話になりました池田病院様、その他関係者の皆様、ご協力いただきありがとうございました。

プロゴルファーはこの春からまた試合が始まります。試合に向けて更にパワーアップしていけるように、NeeDS スタッフ全員でサポートしていきます！

NeeDS でトレーニングをされているプロゴルファーの応援よろしく  
お願い致します！

プロゴルファーの皆さん、お疲れ様でした！！



# 「管理栄養士 開地なほの栄養コラム」～疲労回復にぴったり♡ネギと豚肉の塩麹蒸～



材 料	薄切りの豚肉 60g / 白ネギ 約 70g / きのこと (今回はしめじを使用) 約 70g / にんにく 1片 / 鷹の爪 1本 / 酒 大さじ 2 / 塩麹 大さじ 1
-----	---

## - 作り方 -

1. 3センチ幅の白ネギは斜め切り、きのこは石附をとって食べやすい大きさに、ニンニクはスライス、鷹の爪は種をとって輪切り、豚肉は食べやすい大きさに切っておく。
2. 鍋に材料をすべて入れ、酒と塩麹を上からかけて蓋をして 5分ほど蒸したら出来上がり♪

ブログ「食べて痩せる料理教室。」

食とこころを繋ぐシアワセビジンはん♡♡

<http://ameblo.jp/na0717ho>

LINE ID : @nah0.717



▷工程がたったの2つという簡単さ!! 蒸してる途中で一度軽く混ぜてあげるとまんべんなく火が通ります。

▷辛さの苦手な方は、鷹の爪無しでもOKです♪

▷お家に余ってる野菜を追加しても美味しくいただけます♡

## 「キャンペーン情報」

### ストレッチキャンペーン

2月はストレッチキャンペーン。NeedDSで大人気のパートナーストレッチがお得なキャンペーン中です!!

#### ①ストレッチ・ホワイトニングセット

今ならパートナーストレッチにプラス 500円で、セルフホワイトニングが出来ます!! 通常二つで**¥8,000** ➡ **¥4,500** にてご案内させていただきます! ストレッチで身体すっきり、ホワイトニングで歯もスッキリ!! 是非おためしください!!

#### ②パートナーストレッチ 30分半額キャンペーン

大人気パートナーストレッチが通常**¥4,000** ➡ **¥2,000** にてご案内!! お身体お疲れではありませんか?

身体スッキリしましょう!!

こちらの二つは、キャンペーン期間中、何度でもお受けいただけます。この機会に是非、一度お試しください! よろしくお願い致します。

★2月のキャンペーン★

**ストレッチキャンペーン**

大人気のパートナーストレッチに**セルフホワイトニング**がついてきます!

パートナーストレッチ(30分)プラス  
セルフホワイトニングのセットが通常**¥8,000**

**今月のみ! ¥4,500**

パートナーストレッチ(30分) 通常**¥4,000**

**半額! ¥2,000**

※お申し込みは1回、2ヶ月以降は2週間以内もしくは毎月1回ペースがオススメです!

回数券チケット

1回	¥5,000
10回	¥40,000
15回	¥45,000

## 「NeedDS コラム」vol.07

こんにちは。江見です。寒い日が続きますが、皆さんいかがお過ごしですか? 身体を温める時は、首元とお腹を温めてください。血流の流れも良くなってとても温まりますので、是非お試しください。

さて、今回はたんぱく質の必要量について少しお話をさせていただきます。皆さん、1日のたんぱく質の量は足りていますか? 厚生労働省の「日本人の生じ摂取基準 2015年版」によると、たんぱく質の推奨必要量は、成人男性(18歳以上)で1日当り60g、成人女性(18歳以上)で50gとされています。これは、鶏もも肉に換算すると、男性で約300g、女性で約250gです。ちなみに納豆だと、男性で約8パック、女性で約7パックほど食べないといけません。

おそらく足りていない人がほとんどかもしれません。たんぱく質は、体の構造(髪の毛や皮膚、筋肉)になるだけでなく、体の機能を整える働きも持っています。不足すると、回復が遅くなる、つまりは疲労しやすくなることもあります。長寿の方が、お肉好きな方が多いのも納得がいけますね。どうしても足りない、もしくはそんなに食べられない... そんな方は、プロテインなどのサプリメントを使用して下さい。気軽にたんぱく質を摂ることが出来ますよ。日頃の疲れを、栄養から見直してみませんか? それだけでも身体は変わります。

最後に、栄養会では当たり前となっているキーワードをお伝えします。「あなたは、あなたの食べたものでできている」食事は、生きる上で必要不可欠です。ご自身のため、家族のため、是非一度見直して下さい。それでは、また次回。

## No NeedDS No LIFE

スポーツに関わる全ての人のパフォーマンス、生活の質の向上を目指し、運動・スポーツ・トレーニングを通じて人々の健康を促進し豊かな社会建設に寄与する。株式会社エヌ・ディ・エス



各種お気軽にお問い合わせ下さい。  
営業時間: 9:00~21:00



TEL 078-777-9052

