



2018年今年もよろしくお願ひ致します。

スタッフ一同、皆様が健康な一年を過ごしていただけるよう励みます。今後とも宜しくお願ひ致します。

「全国誌『Smart』に 注目スタジオとして掲載！！」

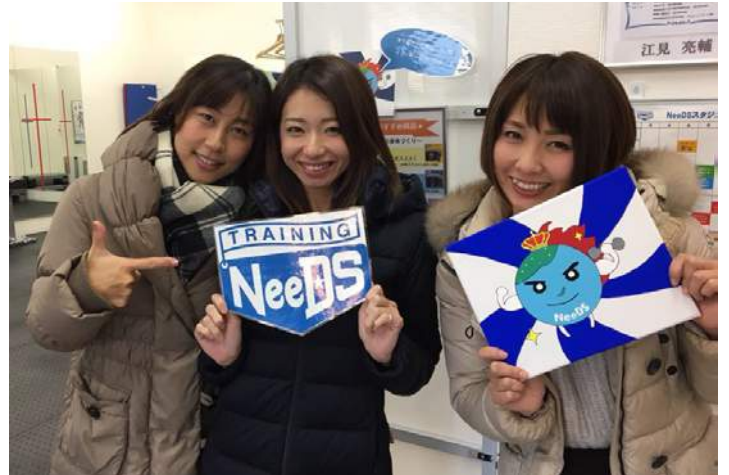


「セルフホワイトニングで より素敵な笑顔へ！」

タレントプロダクション会社「ララスウィート」の方々が必要になりました。代表の岩田亜矢那さんとタレント・モデルの愛梨さん、マネージャーの亜紀さんが、歯のセルフホワイトニング体験をして頂き、皆さんとても笑顔が素敵でした。歯も美しくすることで、その笑顔がより美しくなりますね！

ララスウィートのHPはこちら <http://lalasweet.co.jp/>

セルフホワイトニング実施中！！いつでもお気軽にご相談ください！！



ジム & スタジオ NeedS が兵庫県代表として取り上げられました！！
これは日頃ご愛顧頂けます皆様のお蔭です！ありがとうございます！

「ゴルフコンペでも NeedS 体操！」



〈ゴルフウェアブランド adabat 主催のゴルフコンペ『adabat CUP 2017』〉スタート前、ハーフ、ラウンド終了後にパーソナルストレッチや練習場でのストレッチを行いました。スタート前にストレッチを受けてくださった方は、「身体が動いて動きやすかった」と嬉しいお声を頂きました。

〈ハイタッチゴルフコンペ〉

スタート前に『NeedS 体操』を参加者の皆さんに指導させていただきました！ゴルフコンペのスタート前、ラウンド終了後にストレッチを行なっていただき、寒い朝一番の「ティーショットが絶好調だった！」など嬉しいお声をいただきました。今回は、歯のセルフホワイトニング体験と NeedS オリジナルプロテイン試飲 & 販売をさせていただきます。

NeedS は、ゴルフコンペでもストレッチ指導だけでなく、お客様に健康で楽しくゴルフをしていただけるための取り組みを行なっています。是非お声かけください！！

「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

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！

参加費
無料

「アスリートドック検診」

NeeDS でトレーニングをしてくれているプロゴルファー小橋絵利子選手に、アスリートドックを受けていただきました。

アスリートドックとは、神戸労災病院で行われている検診で、通常の検診に加えて、体力レベルも測定することができる検診です。

今の体力を知ることで、安全かつ、質の高いトレーニングや練習を行っていただけるように、ニーズのアスリートには、検診を受けていただいています。心肺機能や筋肉の状態を総合的に見て、現在の体力レベルを評価していきます。一般のお客様も受けていただくことが出来ますので、是非、一度ご自身の身体の状態と体力レベルのチェックをしてみませんか？スタッフまでご相談ください！

神戸労災病院 アスリートドック
<http://www.kobeh.johas.go.jp/>



「NeeDS コラム」 vol.06

こんにちは、江見です。

寒い冬に負けないように運動で身体を温めましょう！！

今回は、アミノ酸について。

アミノ酸は、たんぱく質を分解することで得ることが出来ます。つまりは、このアミノ酸が身体の組織（筋肉や皮膚、髪の毛など）の材料になります。

人体には、およそ 20 種類のアミノ酸が存在し、そのうち食事から摂取しないと不足するアミノ酸 9 種類を「必須アミノ酸」と呼びます。この必須アミノ酸をいかにして摂るかが身体づくりだけでなく、健康に繋がります。ちなみにですが、必須アミノ酸がバランスよく摂れる食材が、「アミノ酸スコア 100」となります。

必須アミノ酸に含まれる BCAA 1) (分岐鎖アミノ酸) の 1 つにロイシンと呼ばれるアミノ酸が存在します。は、筋肉を作ることに強く作用することが報告されていますが、実は筋肉の分解も抑えてくれるという報告があります。ある研究では、1 日 2 回ロイシン高配合 (必須アミノ酸の一部) の必須アミノ酸混合物 3g を摂取することと軽度の運動で骨格筋量の増加や歩行速度の向上が見られたと報告されています。2)

堅苦しい内容になりましたが、要はたんぱく質をきちんと取ることで運動による効果を高めるだけでなく、健康に生活することが可能になると言えます。

食事だけでは難しい、どういう風に摂ればいいのか分からない、そんな方々のためにも我々トレーナーはいます。少しでも健康の為になにかしたいと思うあなたは、是非一度ご相談ください。

アミノ酸の内容などは、ブログでもご紹介しております。是非一度ご覧ください！！

NeeDS ブログ
<http://nds-training.jp/blog/>

- 1) BCAA (分岐鎖アミノ酸)・・・バリン, ロイシン, イソロイシンを合わせた総称
- 2) 小林 久峰:「サルコペニアとアミノ酸栄養」 外科と代謝・栄養 47 巻 2 号 2013

「管理栄養士 開地なほの栄養コラム」～シーフードと白ネギのあったかトマト煮こみ～



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>



材 料

シーフードミックス 180g / 白ネギ 1/2 本 / 白菜 100g / トマトペースト 200g / 塩 小さじ 1/4 / 砂糖 小さじ 1/2 / 黒こしょう 適量

- 作り方 -

1. シーフードミックスは解凍しておき、白ネギは 3 センチ幅のざく切りにし、キノコは石附をとって食べやすい大きさに切る。
2. フライパンに白ネギとキノコと少量の水（大さじ 3 程度）をいれて蓋をして蒸し焼きにする。
3. 火が通ってきたらシーフードをいれて、水分を飛ばしながら炒める。
4. トマトペーストをいれてコトコト煮込み、塩と砂糖で味付けしたら出来上がり♪

▷今回は冷凍のシーフードミックスを使用しましたが、もちろん生のエビやイカやタコなどでも美味しくできます♡

▷水大さじ3程度と書いてますが、焦げそうになった場合は多少追加しても大丈夫です。

▷具材もキノコや白ネギ以外でも、玉ねぎやナス等でも美味しく出来ますのでお家にあるお野菜でぜひお試しください (^_^)

「キャンペーン情報」

セルフホワイトニング体験キャンペーン

セルフホワイトニングと NeeDS で大人気のパートナーストレッチがセットになったお得なキャンペーンです！

①セルフホワイトニング (通常¥4,000)

②パートナーストレッチ 30分 (通常¥4,000)

上記二つのセットが通常 **8,000 円**のところを

特別価格の 4,500 円にてご案内させていただきます！

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！



「NeeDS お客様の声」

会員様より嬉しいお言葉を頂きました！！

「NeeDS には女性の会員様も沢山いらっしゃいます！日々『健康美』を目指して頑張っております。NeeDS では身体の健康だけでなく、『心の健康』も促進しております」

その他、お客様のお声・・・

NeeDS に来て変わったことは、『体幹が少ししっかりしてきたこと。骨折していた左足の強化を少しできたこと。ゴルフスイングのうち、ショートアプローチとパットの体幹がしっかりしてパフォーマンスが上がった。』



「NeeDS はプロ野球 S&C 研究会を応援しています」

弊社は、プロ野球 S&C 研究会の取り組みに賛同し、協賛企業として講演に参加しました。トップアスリートを支えるトレーナーや一般の方々との情報交換ができる素晴らしい会です。(株) エヌディエス、ジム & スタジオ NeeDS では今後も S&C 研究会の活動を支援致します。

プロ野球 S&C 研究会
<http://www.sckenkyukai.org/>



No NeeDS 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

