

もうすぐ暖かな春！！新春迎える準備に是非、一度 NeeDS へ！！

## 「NeeDS でストレッチ」



先日 AYA BODY ARCHITECTURE 神戸校の主任である土本先生が NeeDS でストレッチを受けて下さいました。

AYA BODY ARCHITECTURE 神戸校の解剖学講師を NeeDS の野村が担当させて頂いております。

気持ちを込めたストレッチは、手を通して相手に伝わります！

ストレッチを受けて下さりありがとうございました！

NeeDS では気持ちを込めたストレッチをさせていただきます！

皆様のご来店お待ちしております！

## 「LaLaSweet×NeeDS トレーニング」



株式会社 LaLaSweet の皆様が NeeDS でサーキットトレーニングを受けて下さいました。

「キツイ！」「しんどい！」と言いながらも、皆さん、笑顔で楽しくトレーニングをして下さいました。

普段からパーソナルトレーニングを受けてくださっている岩田亜耶那様は、「みんなでやるとキツくても頑張れるし、楽しい！」と言って下さいました。

NeeDS スタッフもとても楽しくトレーニング指導をさせて頂きました！

今後ともよろしくお願い致します！

## 「ご夫婦でストレッチ練習♪」



NeeDS では、ご夫婦や家族など、一緒にトレーニングに通って下さっている方もいらっしゃいます。

お二人はお家でお互いにストレッチをしてあげたい！ということで、トレーナーがお2人で出来るストレッチをレクチャーさせていただきました！誰かと一緒にストレッチや運動をするのは楽しいですね

1人でも、2人でも！

ニーズスタッフと一緒にトレーニングを楽しみましょう！

# 「ゴルフの為に筋力アップ！ in スタジオ NeeDS 森ノ宮店」



スタジオ NeeDS 森ノ宮店でトレーニングを頑張っている会員様へインタビューさせていただきました！インタビュー内容をご紹介します。

## 1、目標

ゴルフの飛距離アップ

もう少し筋肉をつけたい

腹筋と臀部の引き締め、強化

## 2、NeeDS に来て変わったこと

トレーニングをするようになって、肩こりがとても楽になった。

分かりやすい言葉で指導してくれるから、ゴルフレッスンで指摘されている股関節の動かし方がやっと理解できた。

## 3、これから

全体的に筋力をつけると同時に、股関節の動かし方、軸のとり方を安定させ、ゴルフの飛距離アップ！！

スタジオ NeeDS 森ノ宮店では、パーソナルトレーニングやグループレッスン、ストレッチも行っております。

# 「健康は腸内環境と温活で勝ち取れ！」

先日、スタジオ NeeDS 森ノ宮で、健康のためのセミナーを開催しました！

講師は、理学療法士としても活躍されている吉田幸雅先生。

腸内環境や温活についてお話を頂きました！参加者の方々からも日常生活や食事の選択についてたくさんの質問があり、大変有意義な時間になりました！

次回も開催する予定です！是非ご参加下さい！



# 「運動ですっきり笑顔に！NeeDS 体操」

毎週水曜日恒例

『NeeDS 体操』

寝ている間に筋肉は、凝り固まってしまう！

朝から軽い運動することで、筋肉のポンプ作用も働いて血液も上手く巡ります！

まずは、簡単に肩回しをしてみましょう！

一人でやるよりも、皆さんでやると楽しさアップで効果倍増！

朝から笑顔が増えて素敵です。

もうすぐ暖かな春！簡単な NeeDS 体操で身体を動かして、準備しませんか？

是非、ご家族やお友達と一緒にご参加ください！！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

## 「バレンタインデーイベント」

NeeDS 六甲道店では、バレンタインデーイベントを開催しました！

NeeDS スタッフから、いつもご利用いただいている皆様に感謝の気持ちとしてチョコをお渡しさせていただき、素敵な笑顔を頂くことが出来ました。会員の皆様、いつも誠にありがとうございます！！



## 「アスリート情報」

【NeeDS アスリート新しい仲間】

NeeDS アスリートに新たな仲間が加わりました！

ゴルファーの鈴木真理選手です!!!

鈴木選手は、今後のレッスンプロを見据えて、LPGAのプロ資格取得、ドラコン大会出場などを目指して取り組んでいきます!!!

笑顔が素敵な、パワーあふれる女性ですので、是非、皆さんも応援して下さい。鈴木選手によるレッスンも受講可能なようですのでご興味のある方は是非、お知らせ下さい。



## 「賑やか NeeDS、皆でトレーニング」

NeeDS では、プロゴルファーやゴルフ研修生、コーチなどたくさんのアスリートの方も、一般の方に負けずに NeeDS でトレーニングを行っています。

たくさんの『想い』が詰まったこの空間で、トレーニング指導が出来ることを嬉しく思います。

『関わる全ての人々の人生を変える指導を行う』

この理念のもと我々 NeeDS スタッフは、トレーニング指導を行わせて頂いております！



## 「セルフホワイトニング体験会」

10日(土)、15日(木)にセルフホワイトニングの体験会を実施しました！

NeeDS で出来るセルフホワイトニングは、安心、安全、痛みなし！たったの8分×2セットで自分の本来の歯の白さを取り戻すことができます！

素敵な笑顔は、歯が命！！

皆さん、この機会にぜひ、セルフホワイトニングを体験してみたいかがですか？

ご予約なし、当日のご予約でも対応可能ですので、ぜひお越しください！

もちろんトレーニングのご予約もお受け出来ます！



## 「NeeDS は、JATO の活動を協賛しています」

2月17日(土)、18日(日)と開催されている JATO( ジャパン・アスレティック・トレーナーズ機構 ) のシンポジウムに協賛企業として参加させていただきました。

トレーナーの方や、スポーツに関わる方々の熱い熱意を感じることでできるシンポジウムです。

たくさんの企業やトレーナーの方とお話をさせていただき、多くの方々に、NeeDS の取り組みを知ってもらえる機会になれば幸いです！

NeeDS は、JATO( ジャパン・アスレティック・トレーナーズ機構 ) の活動を応援しております！

JATO( ジャパン・アスレティック・トレーナーズ機構 )  
<https://www.jato-trainer.org/>

**The 19th JATO  
Athletic Training  
Symposium 2018**

Future in Life and Sports - be with you -

スポーツがなくても私たちの未来～あなたと共に～



## 「管理栄養士 開地なほの栄養コラム」～オープンで簡単！梅肉香る塩麹チーズチキン～



### 材 料

鳥もも肉 100g / 塩麹 大さじ 1 / ブロccoli 1/2 個 / 梅干し 大きめ 1 個 (小さいのだと 2 個くらい) / チーズ 適量

### - 作り方 -

1. 鶏肉は皮をむいて食べやすい大きさに切り、塩麹に漬けておく。ブロッコリーは小房に分けて下ゆで、梅干しは種を取って叩いて潰しておく。
2. 耐熱容器に 1 のブロッコリー、鶏肉を入れて潰した梅干し、チーズをまんべんなく上から散らす。
3. 200 度に温めたオーブンで 15 分～20 分ほど焼いたら出来上がり♪

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ジジんごはん♡♡

<http://ameblo.jp/na0717ho>

LINE ID : @naho.717

毎週月曜日無料レシピ配信中！！



▶鶏肉は胸肉やささみに変えて頂いても大丈夫です♪

▶梅干しの種類によってはとても酸っぱいものもあるので、その場合は小さじ 1～3 杯ほどみりんをかけてください。

## 「キャンペーン情報」

### 健康好感度アップキャンペーン

3 月は、歯から健康に、素敵な笑顔で好感度アップ！！

セルフホワイトニングが通常 ¥ 5,000 のところ、初回体験が ¥ 3,000 に！！以前、受けられた方も 3 月の初回のみ ¥ 3,000- にてご案内させていただきます！

また、3 月中にセルフホワイトニングのチケット購入の方は 10% 割引！皆さん、歯から健康になりませんか？

★ 3 月のキャンペーン ★

### 健康好感度UPキャンペーン

～白い歯で印象UP！家族や友人、職場でモテ男、モテ女に！～

セルフホワイトニング 8分2セット → 通常 ¥ 5,000

今月初回のみ！ ¥ 3,000

以前受けられた方も、3月の初回は ¥ 3000 で受けられます

今月限定！

チケット購入 10%OFF

カンタン！スピーディー！たったの30分！

最初の1カ月は月1回、2ヶ月以降は2週間に1回もしくは月1回ペースがオススメ！

セルフホワイトニング回数券チケット	価格
1回	¥ 5,000
6回	¥ 27,000
10回	¥ 40,000
15回	¥ 45,000

1セット (8分×2回) を行った場合の施術前後になります。効果は個人差があります。

## 「NeedS コラム」vol.08 ～人は見かけが9割！?～

こんにちは、江見です！今日は、人の印象について【メラビアン法則】を少しご紹介したいと思います。メラビアン法則とは、初対面で相手に与える印象や判断基準について、視覚情報 55%、聴覚情報 38%、言語情報 7%の割合で伝わると心理学者メラビアンの実験によって報告されました。この実験から様々な解釈がされ、「人は見た目が9割」といった認識がされてきました。ですが、この実験、特殊な実験環境のもと行われたこともあり、結果をそのまま使うことが疑問視もされています。

しかし、メラビアンの法則から相手を受け入れるまでに「4 つ壁」があるとされ、1 つ目「表情・服装・髪型」、2 つ目「態度・姿勢・しぐさ」、3 つ目「声の大きさ・テンポ・言葉遣い」、4 つ目「話の内容」とされています。つまり、相手に話の内容を知ってもらうには、3 つの壁を乗り越える必要があります。このうち、最初の 2 つの壁は、運動によって上手く改善できる可能性があります。運動の効果は、健康的な身体になる、ストレスを発散することであり、健康的な身体は、姿勢を正し、しぐさ（動作）を良くします。運動によるストレス発散は、表情や態度に良い影響をもたらしてくれます。話が伝わらない、分かってもらえない、そんな悩みを持っておられる方は、チャンスです！少しでも良くしたいと思った方は、鏡の前で練習するもよし、簡単な運動から始めてその恩恵に預かるもよし！なにかを始めるその一歩が、素敵な人生の一歩です。NeedS は、あなたの一歩を応援します！

それでは、また次回。

## 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

