

ヴェルデ スポーツクラブ

〒275-0005

習志野市新栄2-10-16

Tel 047-476-7109

ヴェルデだより

2011年
春号

ヴェルデ
再出発♪

♪ 新しい気持ちで その1 ♪

まだまだ寒い毎が続きます。
4月になっても、なかなか以前の毎日に
戻れない状況ですね。

ここ千葉県習志野市でも、地震による
被害がずいぶんとありました。
まだ、全く手付かずのままの状態がここ
かしこにあります。

少しだけ、元気してみませんか。
ヴェルデも昨年からは違った方法で
皆さんの健康を皆さんと見つめていきます。

この春からいっしょに
新しい自分を発見してみませんか。

♪ 新しい気持ちで その2 ♪

春 … 新しい環境
春 … 新しい自分になるチャンス
春はそんな季節です。まだ、頑張るほど
力は出せないけれど、まず歩きだして！

①正しい歩き方

子供の頃から教えてもらうこともなく
毎日ずっと歩いています。
しかし、歩き方にも皆さんの個性が出て
いますね。同じように歩いているけれど
皆さん 違います。そして、その歩き方が
今の貴女のプロポーションを作っている
のかもしれません。

②美しい歩き方へと

身体の筋肉をうまく使っていますか。
心の筋肉ももちろん使い、穏やかに
そして、美しく歩きましょう。
正しく歩いていると、心身のバランスも
整い、美しい貴女がそこに。

まずは、鏡の中の自分を見つめ、
少しずつ、日常生活で使われなくなった
筋肉を意識してみませんか。