

Fujikotsu カラダ通信

梅雨の時期、雨が続いて憂鬱な気分になりがちですが、実は自分の時間を作るのもってこいの時期なんです。読書や映画をゆっくり楽しむのもいいですね。または、自分磨きに美容に力を入れたり、ジムに通うのもいいかもしれません。今月は自分磨きにピッタリなお役立ち情報をお届けします。

TOPICS トピックス

接骨院東静岡院すぐ横！ 24時間いつでも通えるスポーツジム、コレジム東静岡店がオープン！

驚きの低価格、24時間いつでも通える！

THIS IS GYM
コレジム 東静岡店
NEW OPEN!
月に何回でも使い放題！

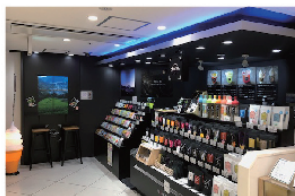
ずーっと
月会費

3,950

(税込3,945)



月会費3,950円(税込4,345円)で通いたい放題！接骨院の隣だから、施術ついでにジムにも通えます。無料駐車場完備で通いやすいのも安心。夏に向けて、今から気軽にカラダ作り、はじめませんか？



所在地:〒422-8007 静岡県静岡市駿河区聖一色88-1
電話番号:054-295-9088

STRETCH ストレッチ

今回のストレッチ「腕のたるさに効くストレッチ」

腕の疲れをとることで、肩こり解消の効果も。肩甲骨の負担を減らして、猫背対策もしましょう！

STEP 1 腕を手と反対の方向に傾けます

STEP 2 肩と耳の距離はしっかり開ける

STEP 3 腕をしっかり伸ばしたまま、5回ねじる

STEP 4 逆も同じように行う

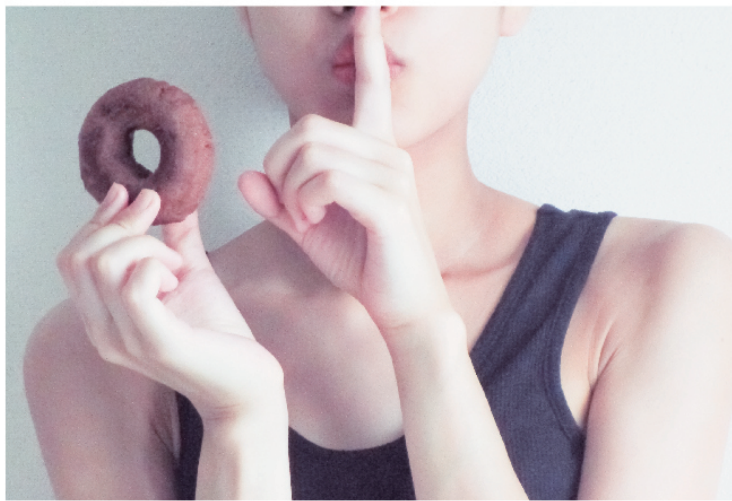


POINT

縮んだ腕を伸ばしながらねじることで、血行を促進♪

RECOMMEND
オススメ

藤骨のオススメ 糖の吸収を抑えるサプリメント「陽壺」



家にいると、ついつい甘いものをつまんでしまう。
 外食の時は何も気にせず思いっきり食べてしまう。
 お腹が空いていなくてもなんとなく食べてしまう。
 このような生活習慣を続けることで、体に余分な「糖」が溜まり・・・

- 老化が早まる
- 太りやすくなる
- 生活習慣病のリスクが高まる

など、体に悪影響を与えます。

糖の吸収を抑えるサプリメント「陽壺」は、食物繊維で腸をすっきりさせ、自然と痩せ体質に変わっていきます。

1日2粒飲むだけ!

「必要な糖質は摂取し、不要な糖質はカット」を実現。国産無農薬桑の葉20倍濃縮エキス末配合。安心の国内製造のサプリメントです。

ダイエットが続かない… けど、美味しいものは食べたい! そんな方にピッタリの「陽壺」。

糖質カットサプリ 陽壺

〈主な成分〉

 桑の葉DNJ エキス <small>日本国内最大量配合</small>		 難消化性 デキストリン <small>糖分や脂肪の吸収を抑える</small>
 ユーカ グランジン <small>フルクトースを阻害できる世界唯一のもの</small>	 国産GABA葉 ポリフェノール <small>(沖縄産GABAフェノン)</small>	 フルボ酸 エキス末 <small>天然のミネラル・アミノ酸</small>

「陽壺」に関する詳細情報はコチラ!→
 気になる方はスタッフにお尋ねください♪



COMPANY
企業紹介

今回ご紹介するのは静岡市清水区にある緑茶・紅茶製造販売のグリーンエイトです

直営店舗清水区の「GREEN∞CAFE」と静岡駅「ニガクナイコウチャ」では、緑茶や紅茶を買えるだけでなく、アレンジティーやスイーツも味わえます。ぜひ一度お立ち寄り下さい!



オクズ産清沢レモンを使ったベルメシさんとのコラボのクラフトティーコーラ(写真左)

日本平ソーラーレモンを使ったウーマンラボさんとのコラボのティーゼンジャーエール(写真右)

期間・数量限定で販売中です。



グリーンエイト

☎054-395-2203

静岡市清水区和田島349番地の4
<http://www.green8.bz/>



藤接骨院 吉田院
 ☎0548-33-4320



藤接骨院 磐田見付院
 ☎0538-67-8885



藤接骨院 焼津小川院
 ☎054-639-7772



藤接骨院 藤枝警察署前
 ☎054-625-8637



藤接骨院 浜松東院
 ☎053-545-5777



藤うさぎ整骨院
 ☎054-625-5530



藤接骨院 静岡安西院
 ☎054-266-3255



藤接骨院 静岡安倍川院
 ☎054-204-2850



B-STYLE+ 骨盤整体サロン B-STyLE+
 ☎054-275-2288



藤接骨院 東静岡院
 ☎054-295-7500



健康
マメ
知識

むくみ予防に
豆類がおすすめ!

梅雨の時期は湿気が強くなり、体の水分が溜まりやすくなる時期です。体の余分な水分を排出するには、豆類を積極的にとるといいですよ!