

# 3/20 卒業式イベントデー

3/20(月)は卒業式イベントデーでした!! 来て下さった皆様ありがとうございました!! スタッフ全員コスプレもしまして...

- 生徒役 → 中村、上田、新妻、松本
- 先生役 → 市川、安藤、竹岸
- 黒板 → 今村

なぜか今村は黒板をやりたい! 言い出し、楽しんで黒板役をやっていました(笑)

あと! スタッフが書いたゆずきゃう!! 結果発表~!!

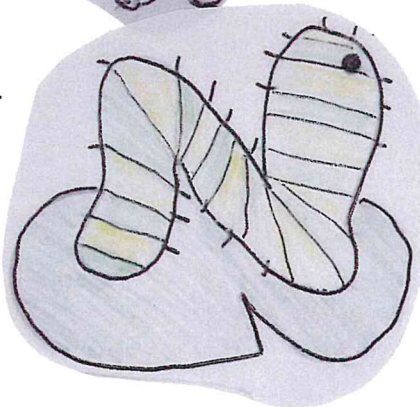
★第1位...  
松本作  
なまーら  
ペンギン



★第2位...  
新妻作  
なまーら  
11110は君



★第3位...  
新妻作  
はたらくん



みなさん投票して下さいありがとうございます!! 1位のゆずきゃうは何かに使えますよ!♡



## ボディパンプ 新しいウエイトになりました!!

### ⚠️ 注意点 ⚠️

- 道具の用意、片付けはレッスン開始前・終了後をお願いします。(インストラクターの指示がある場合は除きます)
- 道具を片付けの際は出た場所と同じラックにお戻し下さい。
- 道具の取り扱いは丁寧をお願いします。
- 新しい重りにナリ以前よりも重たくなっております。ケガの予防のためにモ安全に取り扱えるウエイトでお願い致します。
- ※ 重りは30kgまでお願いします。

みなさまが  
気持ちよく  
お使い頂けるよう  
ご協力  
お願い致します。

## パンプ中古バーベルセット販売!!

1セット 1080円(税込) ジャケット・カー・おもり

購入される方は4/4(金)まで。  
スタッフにお声かけ下さい。

## ワンポイントトレーニング

## スキルミル

春の萌え燃え!! 代謝爆発カーテオトレーニング

- ① ジョギング (40秒)
- ② サイドステップ (20秒ずつ)
- ③ パウワラン (40秒)



# なまーらだ'より

休憩2分でまずは  
3setから4セット!!

