

# 今年こそは始める

## こんなこと あんなこと

気持ちも新たに2016年がはじまります。歳を重ねるごとに1年があつと言う間で、充実感を得られないまま過ぎ去ってしまうのはもったいないですね。今年こそ決意を固めてやってみませんか？

### 充実した1年にするために時間を上手に使う



したいことをすれば、気分もノって来て、しなければいけないことも意外とスムーズに出来るようになる。

### したいことを後回しにせず 生活の中でどんどん実践

日常は「しなければならぬこと」であふれていて、「したいこと」は時間が過ぎたら…と後回しにされがちです。でもイキイキと毎日を過ごすために「したいことを実践」して行くようにしましょう。そのためには「自分との約束を予定することが大切です。例えば「この映画を観に行きたいな」と思ったのなら、いつ行くか決めて、スケジュール帳に書き込んでしまおう、という方法です。また「しないことを決める」というのも重要。例えば長時間のネットブラウジングなど、なんとなくなくしてしまっていることを発見し、排除していくことで有効な時間の使い方を身につけて行きましょう。



受験生の「〇〇大学合格」のように「医療事務の資格を取る」など、具体的に目標を書きつけて貼っておこう！

### まずは1日15分から始める できない日があっても続ける

新たな習慣を身につけるのはとても努力がいることです。そんな時は、まずは「1日15分」から始めてみてください。1日30分はしんどいけれど、15分ならできる気はしませんか？またどうしても忙しくてできない日もあるでしょう。そんな時は、できない自分を責めるのではなく「まあ、いつか」と気持ちを切り替えて、次の日からでも新たに始めてみてください。

あと明確な目標がある人は書き初めなどで書いて、見えるところに貼っておきましょう。視界に入れておくだけで脳に刷り込まれていくので効果も出てくるって言われています。

### ・教えてくれたのは・

むらたますみさん

ライフオーガナイザー、メンタルオーガナイザー、キッズコーチングアドバイザーの資格を持ち、心の整理が得意。子育て関連講座を好評開催中。学校・幼稚園・PTAなど出張講座でも活躍。

1月15日(金) ママの「わたし時間」を発見する時間の使い方講座(開催場所:西宮市)

新しい年。今までと違う、時間に追われない生活を手に入れませんか？ワークを通して、あなただけの時間の使い方、考えます。

すべての講座の詳細は、HP又はブログへ(申し込みはHPの応募フォームから)

http://comfyroom.wix.com/comfyroom

ブログ http://ameblo.jp/lifeorganizer-masumin/

[取材協力] Comfy Room 子育てママの笑顔整頓クラブ http://comfyroom.wix.com/comfyroom

### 今年こそ美ボディでお洒落を楽しみたい



加圧することで「成長ホルモン」が安静時の290倍も分泌され、新陳代謝・脂肪分解が活性化。リバウンドしにくい「痩せ体質」に！

### おすすめポイント

笑いの絶えない楽しいレッスンで、運動が苦手な人にもスタッフがしっかりアシストしてくれるので安心。レッスンごとにカラダも心も美しく変化していくのがわかるから、やる気もアップしてどんどんキレイに！



美骨体操(骨盤矯正)で、骨盤や股関節をゆるめて身体の軸を整える。中には1回でヒップ周りが11cmダウンした人も！



出産後なかなか戻らなかった体重が1ヵ月で5kg痩せ、1年で10kgダウンに成功したNさん。引き締まったスタイルで娘さんと洋服をシェアしてお洒落を楽しんでいる。

### 2ヵ月間短期集中で美の革命を起す注目メソッド

メディアでも話題の「幸恵塾」が、これまでのノウハウを結集させた「短期決戦！2ヵ月ダイエツトコース」。今年こそ美ボディ！という新年の誓いを、この人気があがる結果が出る「加圧トレーニング」で実現させよう。

美しくなるためには減量を基に、身体の軸を鍛える「骨盤矯正」、軽い負荷でも結果が出る「加圧トレーニング」で、美しく整ったボディラインに！あなたも年明けからスタートして、短期決戦でキレイを目指そう！

### 加圧トレーニング・スタジオ 幸恵塾

〒650-0011 西宮市平野町2-10 芦屋濱口ビル1F

(JR芦屋駅南口より徒歩3分 2号線沿い)

営業時間 10時～19時

※予約制 日・祝定休 ※12/29～1/5休み

☎0797-38-3861

http://www.zero-beauty.com/

幸恵塾 で検索



### ホットヨガで輝くワタシになりたい



創設10年、会員数2万人以上を誇るオクトワン。個性豊かなインストラクターが在籍、年齢・性別・経験問わず、レベルに合わせて丁寧に指導してくれるので初心者でも安心。感謝いっぱいにおかげさまで2015年は沖縄にもスタジオが開設されました。ありがとうございましたとスタッフの皆さん。

### おすすめポイント

「頑張る何かほしー！」「新しいことに挑戦したい！」というアナタ、世界で最も権威あるヨガ協会「全米ヨガアライアンス」の認定インストラクター資格を目指してみませんか？オクトワンなら通常のレッスンの積み重ねで、時間もお金もムダなく、国際的に最も信頼の高いヨガ資格取得の道へ繋がる！資格というカタチある目標が、ハリのある日常に導いてくれるはず！詳しくは気軽にお問合せを。



### 1回毎の料金制、追加費不要で「資格取得」も

温度38℃、湿度60～65%に設定されたスタジオで行うホットヨガは、ゆったりとした動きでも大量の汗が流れデトックス効果が抜群。気軽に「温活」を楽しめ、内蔵から温まるからダイエット、美容効果はもちろん、体質改善、ストレス解消、基礎体力アップ、自律神経の調節など嬉しい効果がいっぱい。ムダのない1回毎の料金制で、レッスンの日時・教室・講師を自由に選べる通いやすさも人気。

### 2016年1月レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
10時～							
12時～							
13時～							
14時～							
19時～							
20時～							

●神戸本山校 ●甲子園校 ●西宮駅前校

※西宮駅前スタジオのスケジュールはHPで確認を。

### 3/7(土) 移転OPEN

〈新・甲子園スタジオ〉

西宮市甲子園二番町1-22

たざわビル3F

☎0798-78-8085

〈西宮駅前スタジオ〉

西宮市馬場町6-20 東急エールアルス

西宮エスタシオ202-3号室

☎0798-78-8085

### 特典

「シティライフを見た」で

【新年のホットヨガ体験】

●ホットヨガ60分体験…1回通常1,890円→1,000円

●さらに、体験コース後当日入会

……………入会金3,150円→2,100円

(1月末まで・要予約・新規の方のみ)

ホットヨガスタジオ

OCT ONE (オクトワン)

受/8時半～20時

http://www.oct-one.com/

オクトワン で検索



〈垂水駅前スタジオ〉

神戸市垂水区神田町4-13

田中ビル303号

〈那覇新都心スタジオ〉

沖縄県那覇市銘苅2-4-39 UTビル4階



### 特典

「シティライフを見た」で

●体験レッスン(90分)

3,000円(税別)→2,500円(税別)

パーソナルコース(骨盤矯正+加圧+

ゲルマニウム温浴+美顔ストレッチ)

を体験。

(2月末まで・要予約・新規の方のみ)

### 短期決戦！ダイエットコース

2ヵ月間の特別プログラム

～健康的に美しくメリハリボディを目指す限定プラン～

●通常59,800円(税別)

→34,800円(税別)

【内容】

①骨盤矯正 → ②加圧トレーニング →

③ゲルマニウム温浴を中心に、2ヵ月間で全6回。

※特別プログラムの詳しい内容はスタッフまで。