



読者モデルの高松さんが体験！詳細はwebレポートへ。



駅直結の歩道橋を降りて目の前という好立地。スタッフは全員女性で明るく優しく指導してくれるので、リラックスして存分に身体を動かして。



健康を医療面からもサポート

スタジオでは、医療とフィットネス機能を融合した「メディカルフィットネス」を提案。会員は初回含む年2回、提携する「にこにこクリニック」(同ビル4階)で内科検診や血圧検査といった約10種類の項目の定期検査を受診できる。



- 【新型コロナ対策について】
- 入館時の体温チェック(会員様)
- 関係者の抗体検査を実施
- アルコール消毒・マスク着用徹底(会員様)
- 定期的な換気と除菌清掃
- 連携クリニックでの抗体検査料が割引(会員様)

J-サーキット江坂店

吹田市豊津町9-15 日本興業ビル704
 営/平日9時半~19時半 土日9時半~16時半
 祝日定休

☎06-6339-2515

https://jc-esaka.com ※無料体験は8月から受付 江坂駅9番出口直結で通いやすい!



Producer

J-サーキット代表取締役
 J・アライ さん

アメリカ在住時にサーキットトレーニングの魅力にハマり、帰国後に女性専用スタジオをオープン。



ONLINE SCHOOL
 TOUR

自宅。でカルチャースクールを見学。
 自分を高める
 習い事を探そう

旅行や体験、セミナーなど、オンラインを活用したサービスが広がりをみせている昨今。今月号は、スポーツクラブやカルチャースクールの紹介とともに、自宅にいなからスクールの様子やレッスン風景がわかる体験記事もレポート。習い事をはじめたいと迷っている方も、この機会に探してみませんか。

1回30分で「しなやかボディ」をつくる
 サーキットスタジオが江坂に9月オープン

J・アライさんプロデュースの「J-サーキット江坂店」が江坂駅前に9月オープン。8つのマシンを使う筋肉運動と有酸素運動を交互に行うことで、脂肪を燃焼し、30分と短時間でも十分に効果を得られるのが特徴。クリニックと提携して行う「メディカルフィットネス」で医療の視点も得られ、健康に役立つこと間違いなし。油圧マシンはアライさんが独自で開発したもので、「トレーニングを止めてしまう人の理由」は「できないから、やりたくない」というのがほとんど。うちのマシンはやった分だけ効果が出るので、楽しく続けられます」と自信を持って、肩甲骨を動かして肩こりに効くもの、腹筋背筋を交互に使って腰痛を防ぐもの、ウエイト引き締めやヒップアップ、トレーニングが難しい太ももの内側の筋肉など、8つのマシンで健康も美もカバーできる。サーキットでは、飽きる間もなく30秒で次のマシンへ。各自のペースで進めることができ、好きなマシンを重点的に使うのも、途中で抜けるのもOK。リズムカルな音楽に乗って、美しい身体を手に入れよう!

スクールのレッスン風景をwebでレポート!

体験会に参加しなくても、先生の雰囲気や、実際のレッスン内容がわかるレポートをWEBで紹介。スマホで気軽にチェックしてみてください。

CHECK



子育てママの笑顔が溢れる癒しと好きが詰まったお稽古サロン

吹田山田にある、ママが楽しく子育てができるよう応援しているお稽古サロン。ペーパーマッサージ・フラワーアレンジやハンドメイドレッスン……、子連れで気兼ねなくお稽古や食と学びのセミナーに参加でき、子育ての情報交換と交流の場になっている。プライベートサロンなので少人数制で、ママも赤ちゃんも心からくつろぎリフレッシュできる癒しのサロンだ。ママ講師を目指す方向けの講座もスタート!



子育てママのためのお稽古サロン
 エンジェルママ村橋 みゆき 先生



スクールに潜入!

レポートはこちら



CHECK



日本人女性のためのマシンで何歳になっても美しく健康な身体づくり

「運動を始めても、続かない」という方が多いなか、関西を中心に全国展開しているJ-サーキットの会員には、15年以上通っているという方も多そう。「もともと運動が苦手」で始めた人でも長く続けられるJ-サーキットの魅力とは…? 読者モデルが実際に体験した様子をWEBで詳しく紹介。そこには女性の健康を維持し、しなやかボディを作るための仕掛けが盛りだくさん。施設の雰囲気も味わえるので、チェックしてみて。

J-サーキット
 江坂店
 東 日出子 店長



スクールに潜入!

レポートはこちら



CHECK



専属トレーナーのサポートで安全に自然と整っていく身体の機能を実感

ワールドウイングの専属トレーナーは全員、国際特許取得の専用マシンを使う「初動負荷トレーニング®」の研修を3ヵ月間受講。トップアスリートも取り入れる同トレーニングだからこそ、一般の会員が安心・安全、効果的に使用できるよう万全のサポートを行う。トレーニングは基本的に会員一人で行うが、常に2~3人のトレーナーが状況をチェック!アドバイスなど会話を通して楽しい雰囲気トレーニングを行える環境を作っている。

ワールドウイング
 大阪緑地公園
 忠鉢 裕也 さん



スクールに潜入!

レポートはこちら



CHECK



丁寧なカウンセリングと確かな経験でキレイをサポート

トレーナーの土井さんは、フィットネスクラブでヨガインストラクター、堀江のスタジオ「大野DOJO」でパーソナルトレーナーとして活躍。「会員の方々のニーズは様々じっくりお話を聞いてみると単純に『痩せたい』だけではないことも。『痩せたい』の先にある本当の目的をクリアすることで、ハッピーになれます」と話す。訪れた人に寄り添うような柔らかな雰囲気と確かな経験でキレイをサポートしてくれる。一人ひとりに合わせた実際のレッスンをまずはWEB記事で体験!

Elfin Terrace
 エルフィンテラス
 土井 ひかる さん



スクールに潜入!

レポートはこちら

