

謹賀新年

謹んで新年のお慶びを申し上げます。

旧年中は格別のご愛顧を賜わり厚くお礼申し上げます。本年もスタッフ一同、地域の皆様への感謝を忘れること無く、お客様にご満足いただけるサービスを心がける所存です。

本年も、昨年同様のご愛顧をよろしくお願い申し上げます。皆様のご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます。

株式会社 鈴や商事
代表取締役 秋葉 勇夫

冬太り解消には 「ながら運動」で筋力向上

忘年会や新年会、クリスマスにお正月。冬は楽しい行事が多く、自然と高カロリーな食事に偏りがちになりますよね。冬太りの加速を抑えるためには、**脂肪燃焼の基盤となる筋力を向上させる**ことが非常に有効です。

家事をしながらできる！「ながら運動」

掃除中に

掃除機は本体を持ち上げながら

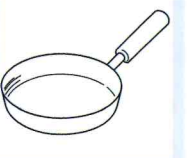
重いですが、背中や腕のトレーニングになります。消費カロリーもアップ！



料理中に

コンロの前ではカートの上げ下げ

弱った脚の筋力を鍛えましょう。同時に骨盤回し運動で骨の歪みも解消！



洗濯中に

洗濯物を手にとる時はスクワット

下半身強化はダイエット成功への近道です！

