

NABETORE NEWSLETTER



運動で人生が変わる場所、ナベトレフィットネスクラブ (⊗) INSTAGRAM @NABETREASURE

INSTRUCTOR SPOTLIGHT



Mayo

Ishta Yoga Instructor (RYT500)

哲学を含め、ヨガの教えを皆様に出るだけ分かりやすく、心に留めていただけるようお伝えしていきます。

身体は整うことはもちろん、心も調うようなヨガレッスンです。

ヨガを通して、物語を編むように毎日のご自身を大切にしていける、そんなきっかけになれば、と思っています。

【好きなこと】

年間60以上の美術館に通う/
Jazz/1人旅/レコード蒐集/読書/金継ぎ...etc


FEATURE LESSON

やさしい朝ヨガ

【イシュタヨガ 45】担当 Mayo

イシュタとは、サンスクリット語で「その人に合った」という意味。10人いれば、10通りの体があります。イシュタヨガは、あなたの体に合わせて行うヨガです。

呼吸・動き・瞑想のバランスを整えながら、今の自分に必要な心地よさを見つけていきます。体が硬くても、運動が苦手でも大丈夫。

【難易度】初めてでも安心 



運動で人生が変わる場所 そんな場所を目指して

島田に突如現れたフィットネスクラブ、ナベトレフィットネスクラブ。私は何故、このお店を作ったのか。

運動は、ただのダイエットやトレーニングのためのものではありません。

私はこれまでレッスンを通じて、多くのお客様の人生が好転する瞬間を見てきました。体が変わるだけでなく、気持ちが前向きになり、日常そのものが変わっていく。「あの人、なんか変わったよね」そんな言葉が生まれる瞬間を、何度も目撃してきました。この素晴らしい体験を、もっと多くの人に届けたい。その思いから、ナベトレフィットネスクラブは生まれました。

ナベトレが大切にしているのは、とてもシンプルなことです。

うまくできなくてもいい。続けることで、体も心も整っていく。そして、少しずつ「できた！」が増えていく。

ここに来ると前向きになれる場所であること。自分に小さな自信が持てる場所であること。年齢も、性別も、職業も、国籍さえも関係ない。それがフィットネスの良さだと思っています。

ここは、本当の自分に出会える場所。来るたびに元気になれる場所。そんな場所を、これからも大切に育てていきます。

運動で人生が変わる。

そのきっかけになる場所であり続けたいと思っています。



OWNER MESSAGE 渡邊ユウスケ



MEMBER STORY

運動が、私を変えてくれました

ナベトレフィットネスクラブのメンバーからの、心温まるメッセージ。今回はKさん（50代・女性）です。



ナベトレに来たきっかけはInstagramでした。

「運動はしたいけれど、何をすればいいかわからない」そんな時にナベトレを見つけ、「初回500円なら一度行ってみよう」と思ったのが最初でした。運動を始めてから、自分自身が大きく変わったと感じています。私は接客の仕事をしているのですが、以前はお客様から言われたことにモヤモヤしても発散できませんでした。ナベトレで体を動かすようになってからは、それがしっかり発散できるようになり、気持ちも前向きになりました。

運動を続けることで自信もつき、接客での話し方や立ち居振る舞いも変わったと思います。その結果、仕事の売上も上がるようになりました。

好きなレッスンはUBOUND、FIGHT DO、EZ DO JUMPです。特にUBOUNDが一番好きなプログラムで、思いきり体を動かす時間がとても楽しいです。ナベトレの魅力は、ここに来ている皆さんが前向きで向上心があること。話をするだけでも気持ちよく帰れる場所です。私にとってナベトレは、お金以上の価値をもらえる場所だと感じています。

FEATURED MOMENTS



香帆さんがレギュラーへ！

日曜・月1レッスンが大人気の浜崎香帆さんが、木曜昼を新たに担当。ご要望にお応えして、お昼間にエアロビクス&バレトンを担当します。



ナベトレがUBの聖地に。

アルゼンチンからUBOUNDのセントラルマスタートレーナー、セレステさんが来訪！なんと日本で3か所のみ開催されたスペシャルな研修が、ナベトレで開催されました。



駐車場代、実質無料！

この春、ナベトレに新サービスがスタート。通うほどお得になる仕組みです。詳しくは店頭でご案内しています。



インストラクター募集中

RADICAL FITNESS プログラム・MEGADANZ・UBOUND etc に挑戦したいインストラクターを募集しています。

渡邊ユウスケ【俺のSAUNA DO】

蓬莱の湯のサウナを、日替わりで楽しむ。見分け方には秘密の暗号がある。おすすめの入り方は、しっかりお風呂で体を温めてからサウナへIN。汗の出方が違うゾ！水風呂は、お湯を浴びてから入るのが俺のサウナ道。

NEW INSTRUCTOR



4月から待望の仲間が登場！

主に藤枝エリアで活躍する

「熊澤マサムネ」インストラクター。パーソナルトレーナーとしても活躍しており、現在の彼のライフワークである、フィットネス大会

「Best Body Japan」では、なんと静岡大会でV2を達成。

全国制覇を目標にしながら、RADICAL FITNESSのオフィシャルトレーナーとの二刀流で、ナベトレに新しい風を吹かせてくれること間違いなし！基本スケジュールは金曜の夜「FIGHT DO」からスタート。今後、新しいカテゴリーが増えるかも？乞うご期待！

皆様と共に楽しみながら、「効く！」を感じたいKanaya出身の熊澤です！どなたでも大歓迎。ぜひ一度レッスンにお越しください。

【趣味】ゲーム、サッカー観戦

ナベトレの最新情報は
こちらからCHECK IT

公式Instagram



公式LINE

