

# Style up News 12

皆さんの通っているこのスタイルは「メディカルフィットネス」だということをご存知ですか??  
 メディカルフィットネスとは医療法人が運営しており、医療法第42条に基づいて、健康運動指導士がいる運動施設のことです。病気になる前から食生活や運動習慣を変えていく疾病予防を目的とした施設なんです!!

ジムにも種類があって、その他にはどんなジムがあるのかをご紹介します!  
 増々手軽に! 運動が生活の一部に!!

**公営ジム**  
 市や区が運営するリーズナブルなジム!

**大型フィットネスクラブ**  
 ジム・スタジオ・プールなどがあり最先端のスタジオやプログラムが楽しめる~♪

**パーソナルトレーニングジム**  
 ああ!音楽が聞こえてきそう!  
 トレーナーとのマンツーマンメインに行くジム!

**24h型フィットネスクラブ**  
 24時間昼夜を問わずいつでも使えるジム!

さらに! さらに!  
 移動式フィットネスバスや自宅の省スペースにジムを作っちゃう「うちジム」など!

- 1月ロケテーマ: 時間・動物
- DOMINGO MONDO 11月号 ことえりクイズ (95頁)
- 山Pヒイズミニラント行きたいの! 影森
- サマナー入何でもかきまわすと思うよ! 笹川
- 聖夜だが何も起きないでっす! 圭月
- 苗々の中いつも私は足おろし! 前田
- 今年の聖夜は2人がイイナロ 神林
- 男として苗々を愛して終わらせない! 新井
- 苗々くさくさのピエロな結末を希望! 上松
- ダイエットこれも苗々よ体重計 ふじおさん
- 楽しみ日クリスマスアッププレゼント ふーみんさん
- 楽しみ日クリスマスアッププレゼント ふーみんさん
- テーマ: 聖夜・苗々

## 今年の漢字2016

**拓**  
 色々な出会いのもとで枠を拓ける視点がもてたかなと。 安田

**拓**  
 色々な出会いのもとで枠を拓ける視点がもてたかなと。 安田

**呑**  
 次男も一オになり禁酒も終了! お酒のおいさ再確認中です! 笹川

**呑**  
 次男も一オになり禁酒も終了! お酒のおいさ再確認中です! 笹川

**迫**  
 30歳を目前に色々と七迫した1年でした。 神林

**迫**  
 30歳を目前に色々と七迫した1年でした。 神林

**買**  
 高級サングラスを買いましたー!! あんない高い物を買ったのは初めて! 青木

**買**  
 高級サングラスを買いましたー!! あんない高い物を買ったのは初めて! 青木

**新**  
 学び、挑戦etc... たくさんの新しいを体験! 新鮮な気持ちになりました。 新井

**新**  
 学び、挑戦etc... たくさんの新しいを体験! 新鮮な気持ちになりました。 新井

**広**  
 趣味も興味も人の繋がりが行動範囲も.. 大きくなった1年でした! 上松

**広**  
 趣味も興味も人の繋がりが行動範囲も.. 大きくなった1年でした! 上松

**涙**  
 陸上競技1年間の集大成!! 嬉しい涙も悔しい涙もたくさん流しました! 前田

**涙**  
 陸上競技1年間の集大成!! 嬉しい涙も悔しい涙もたくさん流しました! 前田

**亦**  
 娘が大学・息子が高校生になり、生活に変化が! 年を重ね体にも変化が(笑) トホホ.. 影森

**亦**  
 娘が大学・息子が高校生になり、生活に変化が! 年を重ね体にも変化が(笑) トホホ.. 影森

**12月休館日**  
 1(木)・8(木)  
 15(木)・22(木)  
 23(金) 天皇誕生日  
 29(木)  
 30(金) 12:00 最終受付  
 13:00 退館

おまがえのないよう  
 ご注意ください

ありがとう2016  
 こしにちは2017  
 Style up News  
 リニューアルします!  
 おたのしみにお返し!