

〇月〇日 宅トレは、毎日楽しく続けたい!

わが夫は、このところ急にお腹が出てきたので、目下トレーニングにハマっている。まず万歩計を買って、1日1万歩を目標にセッセと歩いている。休みの日は、朝涼しいうちに近くの公園を歩く。

爽やかな風と緑が気持ちいいらしい。

家では、毎日決まった時間に腹筋、腕立て伏せ、ダンベルに精を出す。

そうやって、歯磨きみたいに毎日の習慣にしてしまえばラクだし、体が少しずつ

引き締まってくるのが実感できて、うれしいみたい。

ときどき自分の体を鏡に映して、ニンマリしてる(結構ナルシストかも?)

私はというと、主人のように“頑張る”ことがキライで、お手軽な健康器具に頼るタイプ。

新しい器具が出るとつい買ってしまう。

家にはラクに腹筋できる器具や、バランスボールに『ジョーバ』だってある。だけど、すぐに飽きるから、わが家には、使われなくなった健康器具があちこちに…



「こんな私でも、楽しく続けられるコツはないかなあ〜?」

「じゃあ、空いてる部屋をリフォームして、器具も一緒に使おうよ」と主人。なるほど、きれいなトレーニングルームで、2人で気分を上げていくのね。それなら、今度こそ、続くかも♡

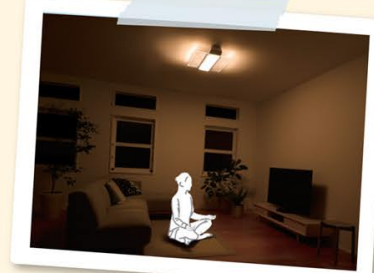


ハリテイスフロアーW
直貼タイプ 45 耐熱



ワックスいらす
カラ拭きでOK

抗菌・抗ウイルス塗装で、お掃除もラクな床材だから、たっぷり汗をかいても平気。傷にも強いから、器具を置いてしっかり運動できる。防音効果もうれしい。トレーニングルームにピッタリね。



LEDシーリングライト
ライクコンディショニング
シリーズ

くらしのシーンにふさわしい光と音が、8つのモードで変化。「マインドフルネス瞑想」の時は、音声ガイドのサポートで、気持ちがスーッと整えよう。



Panasonic
リフォームClub

PanasonicリフォームClub
リファイン千葉中央

株式会社 アイキョーハウス

〒260-0014 千葉県千葉市中央区本千葉町10-23 1階

TEL:043-202-3338
FAX:043-202-3337

E-mail:refine@aikyo.co.jp 定休日:(火)(水)

建設業許可/国土交通大臣許可(般-4)第019611号 二級建築士事務所登録/千葉県知事登録第2-2108-7118号

●PanasonicリフォームClubは、独立・自営の会社が運営しています。

●工事請負契約は、お客様とPanasonicリフォームClub運営会社との間で行われます。



リフォームで解決! あなたの街のPanasonicリフォームClubにおまかせください。