

Discover 本巣 プロジェクト

スタイル
アップも
バッチリ♡



HAYANO

楽しく!!
キレイに
フィットネス



プロボクサーと加圧トレーナーの経験を持つ平光さん。スタジオは完全予約制なので、気軽に問い合わせてみよう。

今年の4月20日、JR岐阜駅南口から徒歩3分のところに、岐阜県初のキックボクシング専門、完全予約制パーソナルジムがオープンしたよ。

キック ボクシング フィットネス
KICK BOXING FITNESS
コア スリー スタジオ

coa3 studio

「楽しく綺麗に痩せる!」を実現できる、そんな夢のような場所が、ここ「coa3 studio」なんだ。平光トレーナーは、

「まず、誰でも出来ること

その名も「coa3 studio」。



岐阜県下初登場のキックボクシング専門のパーソナルジム「coa3 studio」。とても明るい室内でストレス発散と同時にダイエットできると人気を博している。

「完全マンツーマンまたは、ペアでのトレーニングができますよ。メニューによって、ひとりひとりに合わせてトレーニングや食事のサポートもしています。必ず良い結果が出ます。ストレス発散にもピッタリなうえ、スタイルアップも実現できて且つ趣味も増える「二石二鳥ですよ。」こんな言葉を聞いたら



がポイントなんです。さらにその上ダイエット効果が高い!!」

「ダイエット初心者の方や、いままで何度も試みたけどダイエットに挫折した方、とにかく痩せたい方や筋肉をつけて体型を変化させたい方など。体型に

と、とくに女性は、ワクワクしちゃうよね。トレーナーの優しい言葉と親切かつ丁寧なトレーニングには、信用と信頼がたつぷり詰まっているよ。

簡単なカウンセリングと体験に必要な時間は約60分。ご希望の方には体組成計によって体重、体脂肪率はもちろん筋肉量や筋肉の質まで点数化して測ることもできるんだ。フォームをチェックしてもらいながらの筋トレやサンドバッグ打ちなどで、効率よく結果を導くトレーニングが受けられるよ。

ダイエットや筋力アップに特化したボディメイクコースや遺伝子検査をベースにオーダーメイドの食事管理やトレーニングを可能にするエグゼクティブコースなど、確実に結果を出すことができるジムだからあなたも夏までに



トレーナーが細かくフォームを確認しながら、より効果の出やすい形を指導。美脚・美尻など、特化したプログラムも用意されているので、ぜひ一度体験してみよう。



kick boxing fitness coa3 studio

〒500-8429 岐阜市加納清水町1丁目43番地 1階
営業時間 9:00~22:00

☎090-4405-1896 (完全予約制)

ホームページ

<https://beatmuzi8pm13am.wixsite.com/coa3studio>



7/1~7/31 体験割引

カウンセリング&体験 60分
マンツーマン

3,000円 → 1,000円

山と川、自然豊かな本巣のこんないい場所、いいお店を発見!!

中古・新品のタイヤ・ホイール 販売・買取り店

HAYANO
タイヤショップ早野

もとす本店

岐阜県本巣市三橋3丁目111 TEL.058-324-9678
年内無休 営業時間/8:00~19:30(電話受付19:00まで)

www.t-hayano.com

タイヤは早野

検索

ブログもみてね!!



Vol.38
2018年7月

発見!! Discover 本巣 プロジェクト

いよしの
ひととき...
サイコー♡

みんな遊びに来て♡

7月25日☆
スタジアムの入口ゲート付近でお出迎え
「FC岐阜ホームタウンデー」
8月4日☆
もとす本店で体験を披露します。
「ふれあいサマーフェスタ2018」

リラックスの
後のパンも
オ〜イシ〜♡

この
タイヤショップ早野
チラシを見た!と

お店で
お伝えいただくと

通常施術 50分 4320円が
—— 初回限定で ——
特別価格
40分1080円(税込)に!

LINE@のお友達も募集中!

お友達登録すると、
**初回限定
1,000円引きの
クーポン**をプレゼント

LINE@ 健康壱番館 岐阜北方
はじめました。

LINEに健康壱番館が登場!!

初回1,000円引き
限定 クーポンプレゼント

整体 健康壱番館 岐阜北方

〒501-0455
本巣郡北方町高屋伊勢田二丁目66番地
トヨダマンション1階B
受付時間 9:00~19:00
定休日 月曜日

058-323-8083
<http://kenkouichibankan.com/shop/gifukitakata>

オープンから5年目を迎える健康壱番館の店内。癒やしの空間で気軽に相談に乗ってもらえる。

店長の岩見先生(右)と看護師さんでもある後藤先生(左)。優しい語り口で体の不調の相談にのってもらえる。

各種学校 東洋整体学院・東洋整体蘇生術師認定

整体 健康壱番館 岐阜北方

みんな〜! 北方にある東洋医学と西洋医学を融合させた「健康壱番館」知ってるかな?

このお店は、体に優しい治療系整体で、一人ひとりの体の状態にあった施術計画を立ててくれるんだ。痛みを根本から改善して痛みの出にくい体づくりを提案してくれるよ。アットホームな雰囲気、特に女性ならではの相談にも乗ってもらえるんだ。今まで膝が痛くて痛くて歩くのがやっと...という方も、4年ほど通い続けた今では、喫茶店経営を再開できるほど元気がなったんだって!

「私、本当に人を癒すのが大好きなんです。施術をして『楽になったよ』と言われたり、患者様の元気な姿を見ることができると本当にうれしくて...」と店長の岩見先生が最高の笑顔で話してくれたよ。一緒に施術している後藤先生は、看護師さんでもあるので、様々なアドバイスも的確なんだ。どこにいったらいいのかわからない!とか、病院に行くほどじゃないんだけどでも体が重くて...なんて方にもぴったり場所だね。みんなも癒しと健康を手に入れてね。

お店のショーケースには良質な素材と無駄のないこだわり製法で作られたパンが並び。

**ル・パン・アルティザン
LE PAIN ARTISAN**

〒501-0457
本巣郡北方町高屋太子2-71
営業時間 11:00 ~ 19:00 (火曜日)
9:00 ~ 19:00 (水~日曜日)
定休日 月曜日

058-208-2427
<http://lepainartisan.smafo.biz/>

今年で2年半を迎える「ル・パン・アルティザン」のパンを食ったことあるかな? オナーの宮島さんは美術系の学校でモナリザと出会い、卒業後菓子業界に入ったんだ。岐阜県内のパン屋で修行しながら、ヨーロッパ各地を巡って、パンの文化に触れてこのお店を作ったんだって。

フランスのベーシックで伝統的なパンやお菓子をベースにして、そこに宮島さんのこだわりをプラスして作られたパンは、どれもきれいでとてもおいしいよ。僕のおすすりは、パリパリとした音が印象的なクロワッサンやパイ菓子。「パンを作る時の大敵は、湿度。ヨーロッパと日本では、気候が違うので同じパンを作ろうとすると難しいんです。その中でもおいしいパンを提供したいので、作るときは温度設定は、とても重要で気を付けています。作りたいものだけを作り、自分なりのスタイルはすごく大切にしています。」

店内は、対面方式。パンはショーケースに入れて販売されているので、とても衛生的。毎日13時ごろが一番商品が並び時間だから、ぜひ買いに行ってみてね。

旬の野菜を大切にしているル・パン・アルティザンさんの「季節のフォッカチャ」。トマトソースももちろん手作りされている。

お客様とのコミュニケーションを大切にしたいパン屋さん

ベーカリー ル・パン・アルティザン

山と川、自然豊かな本巣のこんないい場所、いいお店を発見!!

中古・新品のタイヤ・ホイール 販売・買取店

タイヤショップ早野

もとす本店

岐阜県本巣市三橋3丁目111 TEL.058-324-9678
年内無休 営業時間/8:00~19:30(電話受付19:00まで)

www.t-hayano.com

タイヤは早野

検索