

01 『ヘンゼルとグレーテル』などオペラの名曲で彩る 毎年恒例! Kitaraのクリスマス



12/21 (土) 14:15開場/15:00開演
ウィーン生まれの指揮者クリスティアン・アルミンクを迎え、聖なる夜にふさわしい作品をお届けする。出演は、超絶的なコロラトゥーラとリリックな声を併せ持ち、国内外で高い評価を得ているソプラノ歌手・天羽明恵、今年度文化庁新進芸術家海外研修員を務めるメゾソプラノ・十合翔子。管弦楽は札幌交響楽団。

03 パン好き必見! 日本各地のベーカリーが大集合 第1回パンマルシェ



10/31 (木) ~11/5 (火)
10:00~20:00 (最終日は19:00閉場)
日本各地のベーカリーが集まるパン好き必見のイベントが初開催。パンコーディネーターの森まゆみさんがセレクトした北海道の人気ベーカリーをはじめ、全国のご当地パンが日替わりで登場。パン職人が製法や素材にこだわって作り上げた選りすぐりの逸品を取り揃える。会場内にはイトインスペースも設置し、焼き立てのパンをその場で楽しむこともできる。

02 永遠の「メリー・ジェーン」再び… ソウルフルナイトアゲイン つのだ☆ひろ



11/24 (日)
16:30受付/17:00開場/18:00~19:10 ステージ
1971年にロングヒットした「メリー・ジェーン」をはじめ、ソウルフルな歌声で今もなお注目を浴び続けるつのだ☆ひろのスペシャルなディナーショーである時代を思い返してはいかが? チケットは食事+飲み物付き。また、宿泊は1室2~4名6,000円(税込)で可能。小樽駅前から利用できる無料送迎バスは予約のため、事前にお問い合わせを。

04 九州で大好評のこだわりレモンサワーがよいよ全国へ! こだわりレモンサワー「檸檬堂」4つの味で全国発売



10/28 (月) ~全国発売開始
ココ・コーラシステムは、レモンサワー専門ブランド「檸檬堂(れもんどう)」より、日本の酒場に学んだこだわりのレモンサワーを全国で発売する。丸ごとすりおろしたレモン果汁とお酒をあらかじめ馴染ませた「前割りレモン製法」を採用。定番レモン・塩レモン・はちみつレモン・鬼レモンの4種類でアルコール度数や果汁率が異なる。

ルネサンスの2nd Body (セカンドボディ)で 衰えることのないボディラインをGET!!

大型フィットネスクラブ「ルネサンス」で、10月よりスタートした新プログラム「2nd Body(セカンドボディ)」。最先端のパーソナルトレーニングが受けられるということで、早くも話題のこのプログラム。一体どんなものなのか、編集部スタッフが調査に行ってきました! 「ルネサンス」と言えば、札幌でも有名な大型フィットネスクラブ。テニススクールやスイミングスクールもあり、子どもから大人まで多くの人々が利用しています。新プログラム「2nd Body」は、「プログラムを終えても元に戻らない」「年齢を重ねても衰えない」体づくりができるパーソナルトレーニング。…と聞いて、一体どんなトレーニングなのか詳しくお話を聞きました。



今回担当してくれたのは ルネサンストレーナー 上口さん

体幹トレーニングをメインとするアディダス認定トレーナー。ルネサンス内で限られた優秀なトレーナーに与えられるセカンドボディ認定トレーナーの1人。衰え上手かつたまに出る5ツ気により女性から圧倒的人気。

1 まずはカウンセリング

今までの運動経歴、食事面、一番気になる体の部分、1日どれくらいだったら運動できそうですか?と世間話まじえながら楽しくお話し。



2 早速トレーニングを体験!

まずはヒップラインを引き締めるスクワット。個々に合わせたレベルの重りをつけてスタート。お尻の筋肉に…キター! 正しい姿勢を教えるので腰や背中に無理なくできる!



あと一回がんばりましょう!

次は、一番やっかいなお腹まわり! おもちゃを持って左右にツイストする動き。お腹の真ん中と横に効果的で左右3回ずつ汗がじんわり…

3 続いて二の腕を引き締めるトレーニング



正しいトレーニングをすると何歳からでも絶対にノースリーブが着られる、とのこと。頑張って来年の夏は着こなしたい…! 軽めのおもちゃにも関わらず腕がプルプル…! できるようにになったら回数やおもちゃを増やす。早く増やしたい。

4 ここがポイント!

ダイエットは食事がカギ。 2nd Bodyだからできる栄養管理方法があります!

「nosh(ナッシュ)」という高たんぱく低糖質のお弁当が自宅に届きます。1日1食分を置き換えるだけで正しい栄養摂取ができます!

「VitaNote(ビタノート)」という検査キットを使用し、なりたてに必要栄養が摂取できているかチェックできる。結果はスマホで確認できるので簡単! 食べる物、量を考えなくてもOK!

5 無理なく続けられる!

ダイエット・筋トレは我慢・苦しい・リバウンド不可避の時代はもう終わった!!

2nd Bodyは生活スタイルを崩さずに実践できるトレーニング。そもそも継続が不可能なトレーニングスタイルでダイエットしたところで、その後の人生、維持できるわけがない! 仕事や趣味の時間、家族との生活を優先した無理のないトレーニングで結果を出します。

6 気になるPRICE

2ヶ月全17回で ¥253,099 (税込)

検査キットや1日1食分の食事、ルネサンス内のジムや温浴施設使用放題、全部込みでこの価格。申し込み後、サービスに満足できなかった場合は全額返金の制度もあり。

つづけられそう!

無料相談会開催中!

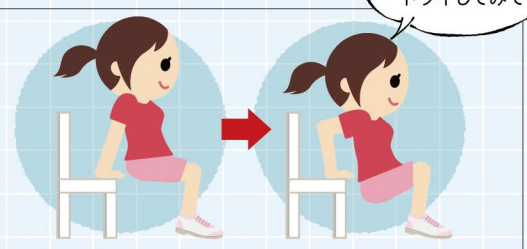
相談会では、どんなボディを目指したいか、食事や運動歴、ライフスタイルなどをトレーナーとお話し、実際にトレーニングする専用ルームや、施設の案内をしてもらえます。ルネサンスの優秀なトレーナーが親身になって聞いてくれます! まずは気軽に相談してみてください!

【取材協力先】 ルネサンス札幌平岸 札幌市豊平区平岸2条11丁目3-7 ☎011-815-6060

やってみよう! 自宅でできるトレーニング

二の腕に効く! リバースプッシュアップ

このような簡単なホームワークも指導してもらえるので、自宅でも空き時間に簡単トレーニング! ※イスがひっくり返らないように気を付けてね!



自宅にある低めの椅子などでトライしてみてください

LINE公式アカウント 友だち募集中! オススメの“お仕事情報”を配信中! 札幌市内・近郊の仕分け・ピッキング・製造・販売・接客・コールセンター・事務・データ入力 etc... 日払いOKの派遣のお仕事が400以上! 未経験者大歓迎 プランクの有る方OK 短期や土日休みOK、送迎有のお仕事多数! 就業後もしっかりサポート! 株式会社オープンループパートナーズ 札幌支店

神社でハッピーな婚活 11月30日(土)、長沼町カップリングパーティー開催! 町内の農業・商工業を営む独身男性と出会いを考えている女性との交流事業として「長沼町カップリングパーティー」を開催します。内容といたしましては、神社内でのゲームやお話ししながらの箸磨き体験、お酒を交えたアットホームな交流会などを企画しています。素敵なご縁を求めるみなさまのご参加を、心よりお待ちしております。(お土産に恋愛成就のお守り付き☆)

大切なお金を減らさないために今しておくべき事とは? 明るく開放的な自社セミナー ルームで受講 会場 TMSセミナールーム (自社セミナールーム) 札幌市中央区北1西3-14 ばらと北1条ビル3F マネーセミナー 11/9(土)・24(日)・12/7(土) 各回10:30~12:30 川嶋 留美 先着各20名 東京ワンルームマンションセミナー 11/30(土) 10:30~12:30 宮崎 公男 先着20名 株式投資の基礎講座セミナー 11/8(金)・23(土)・12/6(金)・14(土) 各回10:30~12:00 川成 桂奈江 先着各20名 TMSトータルマネジメントサービス(株) TEL.011-208-7272

初めての方でも安心! 無料サポート強化中! 月4回からはじめる スターター会員 大募集! 最初の2か月すべて使えて 月額2,017円(税込) 一人ひとりに合ったトレーニングメニューを提案 カラダ・ワカル・カワル! 今だけのご入会特典 特典1 タオルレンタル 2か月分 通常1,650円/月(税込) 0円 特典2 水素水 飲み放題 2か月分 通常1,620円/月(税込) 0円 月4スターター会員 最初の2か月 月4回 いつでも使えて 2,017円/月 他 トレーニングジム・スタジオ・プールも 使い放題! UBOUND(ユーバウンド) トレーニングヨガ20 SPLASH BURN30(スプラッシュバーン) 温浴施設 完備!