

# PROTEIOS & oita-yoga.com

## Monthly Letter

vol.01  
OCT, 2017

はじめまして。株式会社Classo代表取締役の倉園です。

まず簡単に自己紹介します。

弊社は昨年6月にセミパーソナルワークアウトジムPROTEIOS(プロテオイスと読みます)を大分市中央町にオープンし、今年は金池町と明野北にヨガスタジオをオープンしました。

そして、今月からはこのニュースレターを創刊!(パチパチパチ!)

他には、会社・事業所に対する運動指導やトレーニング指導、子ども運動教室、空手教室、柔術クラブなどを行なっています。

**ミッション。**ここを目指して、事業をしています。

- ・エクササイズを通じて幸せな生活を送る手助けをする
- ・大分をカッコいい身体の男性、キレイなカラダの女性の街にする
- ・大分のフィットネス業界を盛り上げる

**白状します。**私は付き合いが好きではありません。

場合によっては相手に都合の悪いことも言います。

私の悪口を言う人もきつっているでしょう。出る杭は打たれますから。

それでも私たちとタグを組んでみたい、という方がいればどうか手を挙げてください。

今すぐには言いません。あなたに信頼されるようあの手この手を使っていきますので。

今回こんな作ったのも、まずは名前だけでも覚えておいてもらおう!と思ってることです。よろしく願いいたします!



### What's "PROTEIOS"?

1対1のパーソナルでなく、スタッフ1人で2、3名を同時に指導する、セミパーソナルスタイルのトレーニングジム。

毎回メニューを作成し、運動指導を行うことでパーソナル並みのサービスを提供しています。スタッフは全員NSCA(全米ストレングス&コンディショニング協会)やアスレチックトレーナーの資格保有者。

単なるボディメイクだけではない成果主義型の真面目で正直なジムです。

1対1のシークレットパーソナルもありますよ。

## 第4回Pro-semi～友岡和彦氏

「運動学習理論と発達運動学に基づいた戦略的トレーニング」

10月29日(土)9:00-17:00

元メジャーリーグヘッドストレングスコーチの友岡氏を迎えて行う社内研修を公開します。

正真正銘の日本を代表するトップトレーナーです。ジュニアも含め、運動指導に関するすべての方が参加すべきセミナーです。

多くの人が参加することで大分の指導者レベルの底上げになりますので、広くお声掛けください。詳細・お申し込みはこちら。定員10名程度。

### 外ヨガ in おおがファーム

日時:10月15日(日) 10:00~11:30

場所:日出町大神 おおがファーム内

お申し込み・詳細

→<http://oita-yoga.com/event>

## プロテインしてますか?

あなたの体の大部分はタンパク質からできています。タンパク質=プロテインは「一番大切なもの」を意味するギリシア語PROTEIOSが語源です。現在の売っている主なプロテインは牛乳を原料として、タンパク質だけを取り出した普通の「食品」です。他にもホエイやカゼイン、ソイなどがあります。おすすめはホエイプロテインアイズレート(WPI)。乳糖も含まないので、お腹のゴロゴロも大丈夫です。

## PROTEIOS Daily News

LINEやメールでほぼ毎日配信中!

PROTEIOSではほぼ毎日私やスタッフが健康や運動に関する情報をLINEやメールでも発信しています。完全無料です。Facebookでも配信中!

LINE 友だち追加



誠意をこめて、礼儀を尽くし、敬意を示す。

# 筋トレのトレードオフ原則。「No pain, No gain」

## 健康なんて何もせずに手に入る、 なんて思ってませんか？

何事にもトレードオフの原則があります。何かを得ようと  
思ったら、何かを犠牲にしなければなりません。  
健康というのはすごく大切なもの、ということはみんな認  
識していると思うんですが、じゃあ、あなたは健康を得るた  
めに何かを差し出しているでしょうか？  
何も努力しなくて健康になろうなんて・・・  
何もせずに売上げを上げるような話ですよ。ね。  
そんな夢のような良い話あります？

**健康でなければ、やりたいことができない**  
失って初めてその大切が分かるものの筆頭が”健康”と  
言われています。残念ながら、それくらい認識が低い。  
私ごときが言うまでもなく、すでに多くの人が「健康は大事  
だよ」と教えてくれています。  
例えば、スティーブ・ジョブズはこう遺しています。  
「・・・略・・・あなたのためにドライバーを誰か雇うこともでき  
る。お金を作ってもらえることもできる、だけど、  
あなたの代わりに病気になってくれる人は見つけることは  
できない。  
物質的なものはなくなっても、また見つけらる。  
しかし、一つだけ、なくなってしまったら、再度見つけるこ  
とができないものがある。  
人生だよ。命だよ。・・・略・・・」

**過去は変えられないが、未来は変えられる。**  
どれだけ努力しても、誰でも最後の日はやって来ますが、  
だからと言って指をくわえてベッドの上でその日を待つ  
のか、加齢に抗いながら、上手く付き合っていくのか。  
その日までどうやって過ごすかはあなたの努力次第です。  
きっと変えることができますよ。  
まずは小さな一歩から。食事でもいいし、どんな運動習慣  
でも構いません。呼吸一つを変えてみても大きな結果を  
得ることができますよ。

## ヨガの歴史は新しい！？

「ヨーガーストラ」という古い経典の中でヨガは「心の作用をお  
さめるもの」と定義されています。このころのヨガは瞑想や呼  
吸法が中心。ポーズ中心のヨガが主流になったのは、20世  
紀になってからのこと。ヨガって意外と新しいんですよ。

### こんな本読んでみました。

#### 初心者向けマインドフルネス実践本NO1

難しいことは抜きにして、とりあえず一呼吸から瞑  
想を始めよう、というシンプルな実践を提案。  
ちょっとした時間で一呼吸。それだけでもスッキリ  
します。従業員が実践すれば、生産性も上がること  
間違いなし！



『たった一呼吸から幸せになる  
マインドフルネス JOY ON DEMAND』  
(チャディー・メン・ダン)  
NHK出版 ¥1944

## 健康に関する相談に乗ります。

社長さん自身や社員の運動や健康に関するカウンセ  
リングを行っています。

- ✓ 経費を使ってジムに通いたい
  - ✓ どんなメニューがいいの？
  - ✓ 痩せるためにはどんな運動をすればいいの？
- ・・・etc

あなたの悩みをお聞かせください。  
無料ですが、手抜きなしに真面目に答えます。

## 法人・健康事業所プラン！

PROTEIOSでは社長さんや社員さんの運動不足やイベ  
ントでのエクササイズの相談に応じます。  
詳しくはお問い合わせください。  
御社の要望に合ったプランをご提案しますよ。



Personal & Semipersonal Gym  
Workout&Fitness PROTEIOS  
大分市中央町2-9-23  
097-578-7885  
<https://proteios-oita.com>  
・まちなかスーパージム  
・まちなか子供運動教室  
・まちなか子供空手教室  
・まちなか柔術

初心者優しいヨガスタジオ  
・yoga studio Leaf garden  
大分市金池町2-2-10  
097-535-7865  
・yoga studio Shanti  
大分市明野北4-1-1  
097-574-4372  
<https://oita-yoga.com>

