

 Mam Smile

イタバシーナ

イタバシーナ×タニタFITS ME(フィッツミー)

読者特典もあるよ

特集

ママが体験してきました

タニタFITS MEが叶える

ママのためのフィットネス

板橋再発見 vol.1 ときわ台

板橋区の駅と、その周辺の
街やグルメをご紹介します！

プロが教える

日常にかおりを取り入れて

先輩ママに聞く

心とカラダのストレッチ

創刊号

2017.7

イタバシーナ 読者特典有り
詳しくは裏を見てね

タニタプロデュースの強み

「筋肉量がこんなに落ちていてビックリ！
ここまで正確に分かつちゃうんだ」



健康的なからだ作りの
第一歩は、まず自分の
からだを知ること。フィッ
ツミーではタニタ製の
プロフェッショナル仕様の
体組成計でからだの
状態をしっかりと知る
ことができます。体組
成計で分かるのは体
重、体脂肪率、筋肉量な
ど盛りだくさん。



mama
point
からだのカルテと運動
するかわいい会員証
は活動量計

これらのデータをもと
にスタッフが丁寧なサ
ポートしてくれます。
山口さんは体重や体脂
肪率は正常範囲内であ
ったが、下半身の筋肉
量が低いという結果に
苦笑い。このような結
果は若い人に多く、特
に出産で骨盤周りの筋
肉が落ちやすいのでマ
マには注意が必要だそ
うです。

各部位ごと詳細には
ありませんが、正確さ
は折り紙付き。なんと
も世界ナンバーワン
の技術を誇るタニタ
です。

お家でできる簡単エクササイズ

教えてもらいました！

動画QRコード



いかかでしたか？

ぜひフィッツミーで、無理なく気軽に、そして楽しくからだ作りをしませんか？



『FITS ME (フィッツミー)』ときわ台店

東京都 板橋区常盤台1-38-9

飯田電子設計ビル1F

☎ 03-5918-8221

平日 10:00~20:00(平12:30~14:00CLOSE)

土曜 10:00~14:00

<http://www.fitsme.jp/>



ママが体験してきました //

タニタFITS ME が叶える ママのためのフィットネス

健康総合企業タニタがプロデュースする女性専用30分フィットネス『FITS ME (フィッツミー)』。すべての女性の美しさと健康のために作られたスタジオには、ママに嬉しい魔法がいっぱい！そんな『FITS ME (フィッツミー)』の魅力を、子育て真っ最中のママ達が体験してきました！

私たちが体験してきました //



右から、小幡さん(1歳男の子ママ)
山口さん(1歳女の子ママ)
土岡さん(2歳男の子ママ)

スタジオ



ピンクで統一された明
く清潔なスタジオ。笑
顔が素敵なスタッフが
迎えてくれます。
細部に至るまで手の行
き届いたその空間は、女
性にも筋トレを気軽に
楽しくという想いが伝
わるキラキラした場所
でした。

「スタッフも利用者も全員女性だから、
気兼ねなく気合を入れて運動できる！」

ひとり遊びできる
子どもならつれて
いくことも◎

「マシンを動かす速度で負荷が変化する。
重りを付け替える手間もなく自分のペースでできるのが嬉しい！」 トレーニング

フィッツミーのトレー
ニングは1回わずか30分。
異なる油圧マシンとボ
ードが交互に12台並んで
おり、リズムミカルな音楽
に合わせて30秒で時計
回りに移動していきま
す。
今回は体験ということ
で10分程でしたが、3人
とも開始後すぐに息が
上がり日々の運動不足
を痛感している様子。そ
れでも最後にはスッキリ
とした表情で、爽やかな
笑顔が光っていました。
こんな短時間でも効果
が感じられるなんて!!
これなら体力に自信の
ないママでも無理なく続
けられそうです。



れいさん

小5、小2の男の子
のママ。
JAAアロマインストラ
クター。アロマの教
室「sweet breath」主
宰。板橋区を中心に、
「親子アロマ教室」
や、カフェイベントで
講座を開催している。

日常にかおりを取り入れて

第1回

はじめまして。
簡単で楽しい「香り」の取り入れ方をお伝え
している、アロマ講師の山田れいと申します。
今回はアロマセラピーの発祥となったラベン
ダーを紹介いたします。
ラベンダーは、ラテン語で「洗う」という意
味の「lavare」からその名が生まれ、古代ロー
マ人も入浴の際にその香りを楽しんでいた歴
史があります。

ラベンダーの活用方法

不安を感じているときに、嗅ぐだけで安らぎ
ます。

胃腸の不調時、植物油に精油を薄めておなか
にすり込むと、よく作用します。

お子様へのマッサージは、植物油大さじ1に、
ラベンダーの精油を一滴入れて混ぜ、お腹や背
中、足などを優しくマッサージします。(ペビー
は3か月以降、薄めに使ってください)

私もみなさんと同じ、子育て真っ盛り。ハッ
ピーなだけでなく、うまくいかない時もあり
ます。

そんな日々、精油の力に頼り、自分と家族
の心身のバランスをとっています。精油での
ケアは、香りと共にママとのあたためたい想
い出となります。

ママの優しい手から流れる気持ちがお子
さんに伝わりますように。
どうぞ、ご家族、そしてご自身を大切に
させていただきます。

先輩ママに聞く

心とカラダのストレッチ

第1回 優しさの連鎖を繋げよう♡

こんにちは、ママエグのかよです。
最近では幼稚園や保育園、小学校でもよ
く外国人ママとの出会いがありますね。
そんな外国人ママ達は、よく育児のヒ
ントを教えてくださいます。例えば「日本
人はママが1人で頑張ります。周りに迷惑
をかけないことばかり考えてる」という
こと。
ドキーン！確かに子供に「人に迷惑
かけちゃダメよ」とよく言ってます。で
もまだ伝えても分らない赤ちゃんの
時からその思いは持っていた！
でもね、育児は周りの協力に甘えてみ
んなでしていくもの。最近はその思いま
す。
あるネパールママが言いました。「自
分が周りに迷惑をかけても、周りが大丈
夫だよ！って優しくしてくれて、次に
迷惑をかけられても、優しく大丈夫だ
よ！って返せるよね？もともとみんなが自
分に優しくなれば、人にも優しくでき
るのね。」
なるほど。当たり前のようでわかっ
てなかった！優しさも思いやりも、まず
は自分から掛けて繋げていきたいです
ね♡

ママスマイルでも
毎月ママエグ開催中



かよさん

ママのためのダンス
エクササイズサークル
主宰。
早産、産後うつを経
験からママが笑顔に
なることの大切さを
実感し活動が続いて
いる。

vol.1 ときわ台

駅の北口から広がる、放射状の道路の形から「板橋の田園調布」と呼ばれる、ときわ台。

北口は、その名にふさわしく、閑静な住宅街が広がります。

対して南口はお酒好きにはたまらない飲み屋さんが集まるゾーン。

街を守る「ときわ台天祖神社」もあり、毎年境内で「つ・つ・つガーデン」というおしゃれなイベントも開催されます。



おいしいケーキを食べたスタッフの感想はこちら…♡

<http://ameblo.jp/mamsmile-tokyo/themeentrylist-10102728797.html>



ラ・ノブディックパティスリー



フェリーチェカフェ



ガーデンヴィラカフェ

板橋区ママコミュニティ マムスマイル



Mam Smile(マムスマイル)は東京板橋区で初めてのママコミュニティ! 板橋区の地域のママ達が集まるグループです。乳幼児から未就学児、小学生など子供がいるママ全員対象です!

マムスマイルの活動

毎月開催
スマイルストレッチ
ママエクササイズ
お茶会

随時開催
ママプチマルシェ

LINE@

マムスマイル
QRコード

登録で
ブログ見えます



☆ イタバシーナ×FITS ME(フィッツミー)
『イタバシーナを見たよ!』で

うれしい特典
1 ときわ台店入会金半額!!
通常 10,800円 → 5,400円(税込)

うれしい特典
2 ときわ台店オリジナルシューズバッグプレゼント

詳細はブログで

<blog><http://ameblo.jp/mamsmile-tokyo/>
<お問い合わせ>mamsmile.info@gmail.com

板橋区 マムスマイル