



今、大濠公園
周辺がアツい！

大濠公園の話題のNEWスポットで もっとカラダに効くスポーツにチャレンジ。

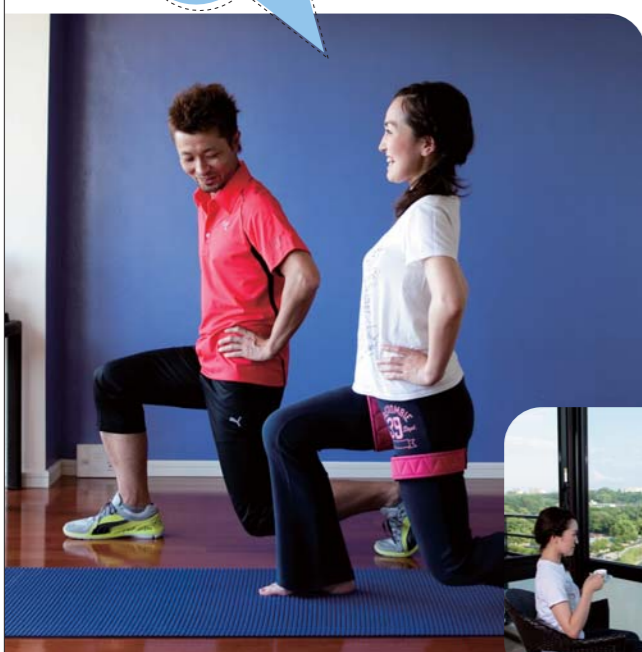
大濠公園の目と鼻の先に新しくできたビル「THE APARTMENT」には、加圧スタジオや、フィットネススタジオ、美食レストランが集合しているとあって、オープンして間もないが、スポーツ好き女子が集まっているらしい！福岡のスポーツ好きの女性たちが集まる”健康リゾート”と化した大濠公園を徹底取材！

THE APARTMENT



福岡大濠局
大濠公園
福岡市美術館

加圧トレーニング & ランニング
(有酸素運動)



THE APARTMENT 8F

加圧サロンL.U.V

NEWオープンした加圧トレーニングスタジオをどこよりも早くご紹介。ここは、上階のパノラマビューから大濠公園を見渡しながら、誰にも会わずにプライベートレッスンが受けられるのだ。専門のインストラクターに自分にあったプログラムを組んでもらい、みっちり計画的にトレーニングできるため「こうなりたい」が叶いやすいのも特長。贅沢な空間を独り占めしながら、トレーニングできるのはここだけ。

メニュー
入会金21,000円
週一回トレーニングコース...31,500円(胸・足で30分、ストレッチ10分)
※トレーニング後のコーヒー付き。
体験1回5,250円

トレーニング後は
煎れ立ての
コーヒーを。さら
に層に大濠公園
でウォーキング
すると効果が
倍増！



スポーツの後は、
オープンテラスで
系島産の朝摘みハーブと、
新鮮魚介の
イタリアンに舌鼓。



ヨガ & ノルディック
ウォーキング
(有酸素運動)



ここでは、ウォーキングの1.5倍の消費
カロリーと今話題のノルディックウォー
キングも体験できるよ！

THE APARTMENT 2F

Way大濠アウトドアフィットネス(R)クラブ

ウォーキング、ランニングなどの有酸素運動に、筋コンディショニングや呼吸法「ヨガ」を組み合わせて、効率よくフィットネス効果を得ることができるプログラムが女性の間で人気。インストラクターの指導のもと、軽い腹筋をしてからウォーキングに出かけるといつもよりお腹周りを意識し、走った後ヨガをすればいつも以上に身体の隅々まで意識できることに驚くはず。

設備&メニュー
入会金4,200円
レギュラー会員9,870円/月
平日レギュラー会員7,000円/月(プログラム&ロッカーシャワー無料)
ロッカーシャワー会員4,450円/月(ロッカーシャワー無料)
プログラム1回利用2,500円(スタジオ/ラン/ウォーク/ランorウォーク&ヨガ)
ロッカーシャワー1回利用500円(10回券4,500円)
プログラム体験1,500円(1回限り)

THE APARTMENT 2F

Rstyle

大濠公園の森からやさしい木漏れ日が揺れるテラスで、採れたての新鮮な地元福岡の食材を食べば、スポーツしたカラダも喜ばず。人気は、モチモチ触感の生麺のバスタランチ(1,200円)。その日一番美味しい食材を使った本日のお肉ランチやお魚ランチも美味(1,500円)。ここは昼だけでなく、キャンドルの光が灯る、昼とは一味違ったムードな空間に変わる夜もおススメ。



ココロもカラダも気持ちよくなる、 スポーツのススメ。

近頃、ライフスタイルにジョギングなどのスポーツを取り入れ始めている女子が増えているみたい！健康、体型維持、ストレス発散...理由は様々だけど、共通して言えるのは心と身体が気持ちよくなるということ。オシャレなアイテムも登場して、カタチからも入りやすい今。「はじめようか」と思っている人は今が始め時！

寝られファッションで
スポーツ意欲UP!

ゼロから始める、ラン&ウォーキング。

スポーツビギナーにおススメのラン&ウォーキングアイテムを紹介。

ウェア&帽子

プーマの限定モデルのウェアは、よく見るとレオパード柄。ショーツは横と後ろにチェック付のポケットがあるなど機能的。



ブラトップ

バストの垂れ防止には、スポーツブラやブラトップで胸の揺れを抑えるのが垂れないためのワザ！



(タンクトップ5,985円・ショーツ6,615円・タイツ5,985円・キャップ2,150円・ブラトップ3,990円・全てプーマ)
<衣装協力>:スポーツオーソリティー 福岡キャナルシティ店>



運命シューズの選び方

スニーカーは、デザイン性もさることながら、足や膝を痛めないようなクッションの効いたものなど、機能性にも注目して。(写真:スタッフ私物)

一緒に走りたい、 快適アイテム

ipodで好きな音楽を聴きながら運動すれば、楽しく心地よく走れるはず。アームポケット1,785円/プーマ



スポーツに強い、防水仕様のヘッドホン一体型「ウォークマン」は、耳にかけるだけのフリースタイル。左ページで紹介している「Way大濠アウトドアフィットネス」では会員に無料貸出中だから！ソニー「ウォークマン」Wシリーズ2GBメーカー希望価格9,980円/ソニー

スポーツする私を支えるドリンク。

運動する前後には必ず水分補給を。水分補給が十分だと、代謝も上がり、カロリー消費も多くなる！運動するときは、スポーツに必要な栄養が満点の「アミノバリュー4000」がおすすめ。

「アバンティを見た！」の一言で、「加圧サロンL.U.V」「Way大濠アウトドアフィットネス(R)クラブ」「ダイエットプランナーズスクール」「アバンティジョギング部」のイベント&体験参加時に、「アミノバリュー4000」がもらえる！(各先着24名) 提供/大塚製薬株式会社



アバンティ
「ジョギング部」始動！
部員大募集！

ジョギングが流行っているけど、始めるきっかけがない。そんな人、一緒に走りませんか？<問合せ先> avanti編集部 avanti@e-avanti.com (担当:スタッフこはる)



ウォーキングのプロにコツを聞きました！

正しいフォームを身につけよう！

歩くときは肩甲骨を寄せ、横から見たらS字になるような姿勢で、前方より後方に大きく手を振ると、気になるこの腕にも効果的。

短時間でも、内容を濃く。まずは、おしゃれしてウォーキングを始めてみよう！

1日30分以上歩かなければ効果が出ないと耳にしますが、短い距離でも内容を濃くすれば大丈夫。普段の生活の中でも、歩幅を広げて歩いたり、横断歩道は白い部分だけを踏んで歩いたり、信号待ちでは足の関節を伸ばすなどを取り入れれば◎。ウォーキングは消費カロリーも上がり、リラクゼーション効果もあるから、おしゃれをして負担にならない程度に普段の生活の中に取り入れられてはいいかでしょう。



教えてくれたのはこの人たち
ダイエットプランナーズスクール
講師 田中さん・学長 田中さん

ワンコイン体験レッスン受付中！
※カリキュラムにウォーキングレッスンあり。詳細は問合せを！
ダイエットプランナーズスクール(092-400-0083)

DATE

【THE APARTMENT】福岡市中央区大濠公園2-35

加圧サロンL.U.V [8F]

092-406-9880 <http://www.just.st/?in=797080>
■ 営業 / 平日9:00~21:00、土・祝日10:00~17:00 ■ 休 / 日曜

Way大濠アウトドアフィットネス(R)クラブ [2F]

092-741-4686 <http://www.way-ohori.com/>
■ 営業 / 月~木曜6:30~22:30、日・祝日7:00~22:00 ■ 休 / 全曜

Rstyle [2F]

092-715-5202 ■ 営業 / 11:00~24:00 ■ 休 / 水曜

スポーツオーソリティー 福岡キャナルシティ店

092-283-8600 <http://www.sportsauthority.co.jp/>
福岡市博多区住吉1-2-74-4F
■ 営業 / 10:00~21:00 ■ 休 / なし

ダイエットプランナーズスクール

092-400-0083 <http://www.diet-p-s.com/>
福岡市中央区大名1-8-32-303
■ 営業 / 10:00~19:00 ■ 休 / 土・日曜、祝日 ※休日・営業時間外も受講可