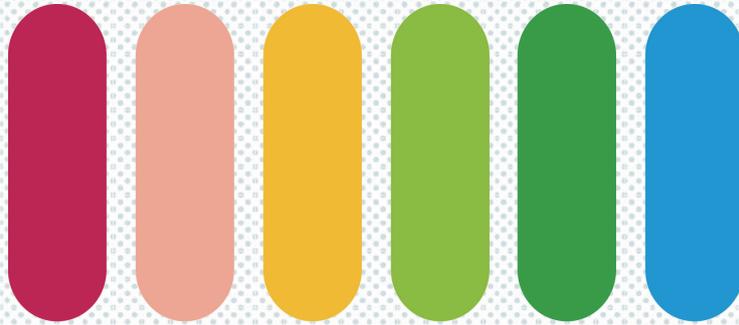


CESAME LIVE



Fun to **TRY!** Fun to **CESAME!**

CESAME LIVE 2023年1月号

2023年、明けましておめでとうございます。

昨年一年、皆様にはセサミをたくさんご利用いただき誠にありがとうございました。
スポーツを通して感動や楽しさを感じるような“Fun to TRY! Fun to CESAME!”の一年だったでしょうか。
休会中の皆様、コロナ禍になって3年になりますが、皆様の笑顔にお会いしたくセサミは元気に頑張っています。
是非とも元気なセサミを見に来てください。

まだまだコロナ禍前に戻っていないことがありますが、コロナ禍前と同じようにたくさんの会員の皆様と一緒に
Fun to TRY!の一年になるよう、皆様の笑顔にお会いすることを楽しみにスタッフ一同お待ちしております。

今年も一年、どうぞよろしくお願いいたします。

株式会社セサミ 代表取締役社長 吉澤 忠寛



SPECIAL EVENT

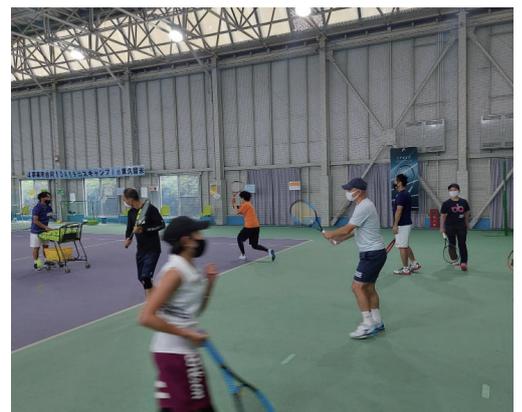
10月10日に行われたイベントの様子をご紹介します！

前号でお知らせした4店舗合同イベント「1(ワン)DAY(デイ)テニスクャンプ」を開催しました！！

日時：2022年10月10日(月・祝) 9:00～17:00

場所：セサミテニススクール東久留米(インドア2面、アウトドア3面)

参加人数：36名



参加者の皆様はレベル別に5つのグループに分かれ、各店舗から集まったコーチ陣5名がそれぞれ5種類のレッスン（ストロークの基本／ストロークの応用／ボレーの基本／ネットプレーの応用／ゲーム形式）を行いました。最後はリーグ戦で締めくくり、まさにテニス三昧のキャンプとなりました！



お昼はちょっぴり豪華なお弁当、途中でアイスを食べてひと休み、最後は恒例(?)ハズレなしのくじ引き大会で大いに盛り上がりました♪いつもと違うメンバーやコーチとのレッスンは緊張感もありつつ新鮮で、笑いの絶えない充実した一日となりました。

今後も楽しいイベントを企画していきます！お楽しみに♪



知っトク情報

さっそく活用しちゃいましょう♪

■善は急げ！お家でできる♪お腹引き締めトレーニング

こんにちは！近頃おいしいご飯をたくさん食べていてお腹周りが少し気になってきた、大船店の石垣です◎これからご紹介する『体幹トレーニング』で皆さんも一緒にお腹周りを引き締めましょう♪

お家でできる体幹トレーニング 『ノーマルプランク』



- ①床に両肘とつま先を付き、うつ伏せになる。
- ②肘は肩幅、つま先は腰幅程度に開く。
- ③腰を持ち上げ、そのままの姿勢をキープする。

チャレンジ！

ポイント

- ・頭から踵まで一直線を意識しましょう。
- ・お腹の力が抜けないようにします。
- ・顔は床に向けましょう。

LEVEL I : 30 秒× 1 セット
LEVEL II : 60 秒× 1 セット

ノーマルプランクが出来た方は片足を床から離す 『ワンレッグプランク』に挑戦してみましょう！



ポイント

- ・体を捻らないように意識しましょう。
- ・お尻が上がりすぎないように気を付けます。

■いつもの練習にプラスαでレベルアップ！水泳に効く☆股関節と臀部のストレッチ

こんにちは！三鷹店の鹿島です。キックは泳いでいる時の姿勢維持に役立ちます。しなやかなキックは、力まず股関節から動かすのが基本！可動域向上のため股関節・臀部を伸ばしましょう。このストレッチで筋肉の緊張が解け、動きが滑らかになり、キック動作の改善につながります。日々の練習にプラスして実践することで、「体が浮くようになった」「長い距離を泳ぐのが楽になった」など泳ぎの改善につなげましょう！ケガの予防にもなりますよ！

(股関節や膝に痛みが出る場合は中止してください。)

【股関節・臀部のストレッチ】ゆっくり呼吸しながら行いましょう。



①あぐらを組みます。



②お腹から遠い方の脚を後ろに曲げ、そのまま後方へ伸ばします。



③ 10 秒～ 20 秒。自体重でやさしく伸ばします。

■ガットを知ればテニスが変わる！？



こんにちは！大船店の種村です。テニスはラケットを使って行うスポーツ。これは誰もが知っていますよね。でも、実際にボールが当たっているのはラケットに張ってあるガット(ストリング)です。実はガットがとても重要になります。同じラケットでもガットの種類、硬さ(張りの強さ)を変えると打った感覚が全然違います。(本当ですよ)ガットの種類、素材は大きく分けて3種類あり、ポリエステル、ナイロン、ナチュラルです。さらにナイロンにはモノフィラメントとマルチフィラメントの2種類があります。これだけ言われても良くわからないと思いますので、分かりやすく説明するとこんな感じです。(ざっくりです)



ポリエステル

ナイロン(モノフィラメント)

ナイロン(マルチフィラメント)

ナチュラル

ちょっと硬めのガット、パワープレイヤーやハードヒッター向き

打球感がシャープ、スタンダードなガット

打球感が柔らかい、コントロールしやすい

打球感が柔らかい、反発性がある、フィーリングが良い

担当コーチに、自分のガットは何がいいのか、何が合うのかを是非相談してみてください。3ヶ月に一度ガットの張替えキャンペーンを行っていますので、その際の張替えがとてもお得です！



新入社員です！

入社9ヶ月、毎日元気に頑張っています!(^^)!

- ①セサミで頑張っていること
- ②今後の目標(私の「Fun to TRY!」)



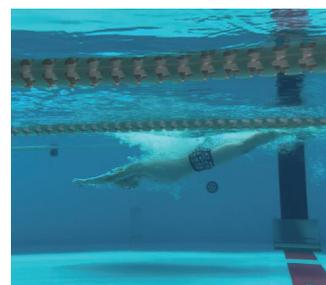
荒木 涼汰(あらきりょうた) <大船店アスレティックジムインストラクター>

- ① 現在、栄養に関する勉強をしています。会員様の健康増進や体づくりの目標に対して、運動だけでなく栄養面からのサポートが出来る様に頑張ります。
- ② 今年のボディビル大会で良い結果を残す事です。やるからには全力で最後までやり切りたいと思います！



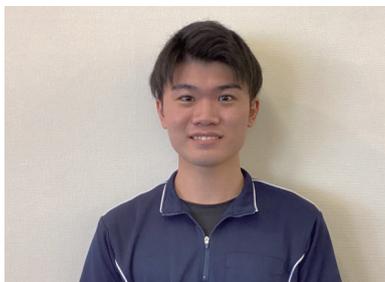
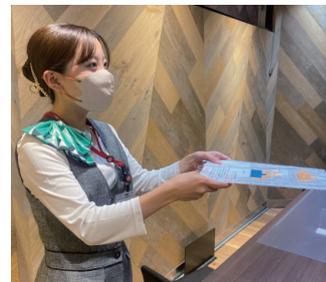
古宮 瑞己(こみやみずき) <大船店スイミングインストラクター>

- ① こどもクラスでは「楽しむ時は楽しむ」「真剣にやる時は集中して真剣にやる」などメリハリのあるレッスンを心がけて行っています。
- ② 管理栄養士の資格を持っているので、栄養面からお客様に関わっていきたいです。



上住 美羽(うえずみ みほ) <大船店フロント>

- ① お客様に顔と名前を覚えてもらえるよう、毎日笑顔で元気に接客することを心掛けています。
- ② セサミの社員としてお客様に負けないよう日々トレーニングして美ボディを目指します！



小暮 涼太郎(こくれりょうたろう) <三鷹店アスレティックジムインストラクター>

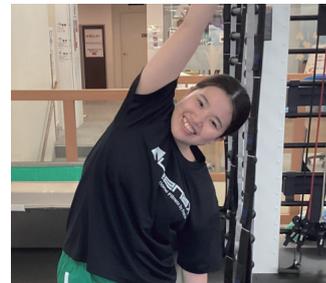
- ① コミュニケーション能力には自信があります。どんな方でも必ず笑顔にしてみせます！沢山お話ししましょう♪
- ② お客様に満足して頂けるレッスンやトレーニングメニューを提供することが出来るように頑張っていきたいです！





滝澤 実莉 (たきさわ みのり) <三鷹店アスレティックジムインストラクター>

- ① セサミで一番の笑顔です！多くのお客様に覚えて頂けるよう、毎日 120%の笑顔でお待ちしております！とびきりの笑顔を見にアスレにいらしてください♪
- ② 自分らしさを全開に出し、お客様に楽しんで頂けるレッスンを提供していきたいです。様々なレッスンにチャレンジしていきたいと思っていますのでご期待ください！



原 快地 (はら かいち) <向島店テニスインストラクター>

- ① クラスのレベル、個々の技術や体力を把握し適切なレッスンを行えるように頑張っています。
- ② お客様とコミュニケーションを取り、何の目的でスクールに来られているかを考えながらレッスンを行ってまいります。また自分自身の技術向上を目指し大会への挑戦にも取り組んでまいります。



お得な会員特典

会員証（会員カード）を見せたら割引サービス！地元を盛り上げよう！

地元の協力店情報は、セサミ各店舗にて掲示中です。
お得な会員特典を是非ご利用ください♪



プレゼント

～ご応募いただいた方の中から抽選でプレゼント～

セサミご利用中に感動したエピソードや面白かったエピソードなどなど、たくさん教えてください♪

抽選で 10 名様にグルメカタログギフト (5,000円コース) をプレゼント!
ご応募お待ちしております！

応募ページはこちら

入力期限：1/31(火)まで



※お寄せいただきました内容は、次回以降の会報に掲載させていただく場合がございます。予めご了承ください。

それではここで、前回のアンケート回答を一部ご紹介！☆

質問 ～ Fun to TRY! カラダが変わると、ココロが踊る～ 皆様の”最近ココロがおどったこと”を教えてください！

「毎年夏は海にシュノーケリングに行っているのですが、三浦半島に新しいシュノーケリングポイントを見つけました。ほとんど紹介されていない隠れポイントなので人も少なく海中も綺麗で楽しめます。」

どこでしょう?? 知りた～い! (セサミ)

「筋肉がついたお陰で、通勤の歩行、階段昇降が早く時間が短縮されて、遅く出たのに職場に着く時間早いと、めっちゃ嬉しい♥」

日頃の成果ですね! 素晴らしい! (セサミ)

「少しずつズンバのステップについていけたと感じた時。」

日々成長中! ですね♡(セサミ)

情報をお寄せいただいた皆様、ありがとうございました！



バックナンバー

セサミライブのバックナンバーはこちらからご覧いただけます。

