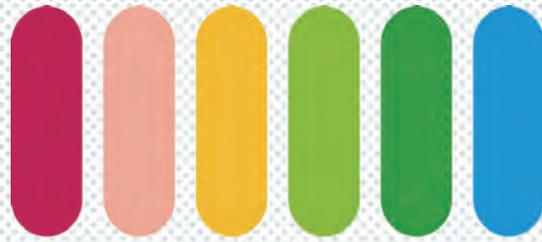


CESAME LIVE



Fun to TRY! Fun to CESAME!

CESAME LIVE 2025年1月号



新年明けましておめでとうございます。

昨年6月より社長に就任いたしました林です。前任の吉澤に引き続き、よろしくお願い申し上げます。昨年はセサミをご愛顧いただき誠にありがとうございました。

一昨年5月、新型コロナウイルス感染症の分類が5類へ移行し、昨年はようやく1年間を通じて“コロナ禍明け”と呼べる年となりました。そのおかげで、より多くのお客様にご来館いただけましたこと、心より感謝申し上げます。

また、昨年10月には新たに会員管理システムをリニューアルいたしました。これにより、さらなる利便性をご提供できるよう、今年には新機能の追加を予定しております。ご利用中にご不明点がございましたら、どうぞお気軽にスタッフまでお声がけください。

本年も、“Fun to TRY!”を合言葉に、これまで以上にスポーツの楽しさをお届けできるよう、スタッフ一同全力で取り組んでまいります。

本年も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 林俊宏



寒～い冬を元気に過ごそう!

皆様、体調管理はいかがでしょう?寒い冬を元気に過ごそう!をテーマにお届けします。少しでも皆様のお役に立てれば幸いです。元気いっぱい、笑顔で冬を乗り切りましょう!

① おすすめ温朝食

身体が温まる簡単でヘルシーな朝食をご紹介します!

誰でも簡単に作れてオススメです!



「食コラム」初登場!



② 簡単エクササイズ

第2の心臓「ふくらはぎ」を鍛えてこの冬も元気一杯!



足先までポカポカになりましょう!



③ スタジオでHOTになろう!

スタジオでセサミをもっと楽しみませんか?新しいスタッフがお待ちしています!





特集① 身体の芯から温める温朝食「ワンマグスープ」

東久留米店フロント：小林



今年の冬は例年以上の冷え込みが予想されています。そんな寒い冬を乗り切るため、朝食に温かい食べ物を取り入れてみませんか？朝食に温かいものを食べることで、身体が温まり、内臓の働きが活性化され代謝が上がります。代謝が上がると血行促進や、脂肪燃焼、免疫力の向上などの効果も期待されます。



温朝食におすすめなのが「ワンマグスープ」です！「ワンマグスープ」とは、マグカップに材料を入れ、電子レンジで温めて完成するスープのことを言います！スープは一般的な朝ごはんと比べて消化に良く、栄養分もしっかり補給できます。また、何より忙しい朝でも簡単に作って食べることができます。アレンジも豊富なので、その日の気分で味を変えて楽しむこともでき、超オススメです！

韓国風チゲスープ

キムチに含まれるカプサイシンには発汗作用があり血行促進に効果的！



材料（1人分）

- ・もやし
- ・豚肉
- ・キムチ（お好みの量）
- ・水 200ml
- ・鶏がらスープの素 小さじ 1
- ・醤油 小さじ 1

作り方

- ① もやしを洗い、豚肉を一口大に切る
- ② もやし、キムチ、豚肉の順にマグカップに入れ、水を加える
- ③ しょうゆと鶏ガラで味を整え軽くラップをかけ電子レンジで温める（600 Wの場合→3分、500 Wの場合→4分）
- ④ お好みで白ゴマをかけて完成！！

シーフードクリームスープ

シーフードはたんぱく質が豊富！筋トレ、ダイエット中の方におすすめです！



材料（1人分）

- ・しめじ
- ・玉葱
- ・シーフードミックス
- ・ほうれん草（お好みの量）
- ・豆乳 150ml
- ・水 80ml
- ・コンソメキューブ 1個

作り方

- ① ほうれん草、玉ねぎを洗い、一口大に切る
 - ② しめじ、玉葱、シーフードミックス、ほうれん草をマグカップに入れる
 - ③ 豆乳、水、コンソメを加え、軽くラップをかけ電子レンジで温める（600 Wの場合→3分、500 Wの場合→4分）
 - ④ お好みでパセリをかけて完成！！
- ※シーフードミックスは冷凍でOK！



ワンマグスープにおすすめの野菜

野菜には身体を温める野菜と冷やす野菜があります。にんじん、玉葱、ごぼう、れんこん、かぼちゃなどは身体を温めてくれる野菜なので冬のスープにおすすめです！皆さんもアレンジを楽しみながら是非「ワンマグスープ」を作ってみてください！



特集② 家でもできる簡単エクササイズ！ふくらはぎを鍛えて足先までポカポカ！

大船店アスレ：田中インストラクター

ふくらはぎは第2の心臓！なんて言葉を聞いたことはありませんか？ふくらはぎは心臓から遠い位置にあり、下半身の血流を足先から心臓に戻すという大切な役割があります。ここを鍛えることによって血流の循環をサポートすることから第2の心臓と呼ばれています！しっかり鍛えて足先まで温め、寒い冬を元気に乗り切りましょう！





【初級編】 椅子に半分ほど座り、背筋を伸ばします。膝の角度は 90°です。足のつま先を地面に着けたまま、足のかかとをできるだけ高く上げ、その後下げる動作を繰り返していきます。

【中級編】 膝の上にペットボトルや本などの“重り”を乗せた状態でコントロールしながらかかとの上げ下げを行っていきましょう！

【上級編】 階段など段差を使用します！かかとを段差から外した状態で姿勢を保ったまま、かかとの上げ下げを行っていきましょう！



田中インストラクターからのワンポイントアドバイス

- ★ 20 回を目安に 3 セット以上頑張りましょう！かかとを下ろす時はゆっくりと地面スレスレまで下げましょう。
- ★ 上級編は壁や手すりに軽く手を添えて体のバランスを保ちながらかかとを上げます。
- ★ 更に負荷を高めたい方は立った状態で片足ずつ行くとより負荷が掛かります。挑戦してみてください！



特集③ スタジオで HOT になろう！

スタジオでは若手スタッフたちが続々と新しいプログラムにデビューして元気にレッスンを行っています。「ちょっとスタジオは…」という方もぜひご参加ください！優しくフォローします！



江原 知紀 (エハラ トモキ / 大船)

担当レッスン：ラディカルパワー (金曜)

音楽のリズムとテンポを組み合わせる楽しく行うレッスンです！スタジオ未経験の方、ぜひ一緒に楽しみましょう！



田中 雄哉 (タナカ ユウヤ / 大船)

担当レッスン：ラディカルパワー (火、土曜)

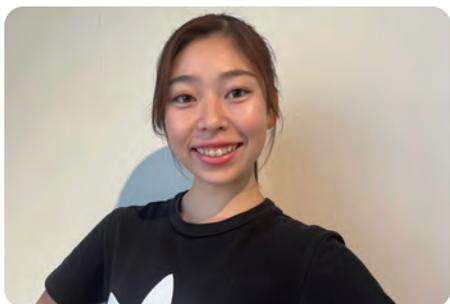
色なお客様とスタジオで楽しい時間を過ごせればと思います。特にシェイプアップ目的の方、ぜひお待ちしております！



菅原 智香 (スガハラ チカ / 大船)

担当レッスン：グループセンチジー (木、日曜)

大好きな音楽とヨガ・ピラティスを調和させて行うセンチジーは魅力たっぷり♡皆さんと楽しい時間を過ごせたら嬉しいです。



山崎 真依 (ヤマザキ マイ / 三鷹)

担当レッスン：ズンバ他 (火、金、土曜)

セサミに来たらレッスンに参加するしかない！どの年代でも大歓迎です！私たちと一緒にいい汗を流しましょう！



鈴木 拓 (スズキ タク / 三鷹)

担当レッスン：ラディカルパワー (木曜)

初心者の方に気軽に来てほしいです！僕たちと一緒に代謝を上げ、心も身体も温めて冬を乗り越えましょう！



仲山 和仁 (ナカヤマ チカト / 三鷹)

担当レッスン：ラディカルパワー (水曜)

イベントが多くて体重が増えやすいこの時期、特に若い方が短時間で運動量を増やして理想のカラダ作りを目指します！



店舗ニュース

各店舗からのお知らせです。ジュニアから大人まで“Fun to TRY!”

大船店 大船祭りでドキドキのダンス披露!

昨年5月19日、ジュニアダンススクール生が初参加の大船祭りでダンスを披露しました。みんな笑顔で踊りきり大成功!観客の方にも楽しんでいただきました。参加いただいたスクール生、応援してくださったご家族、ご友人の方々、ありがとうございました!



三鷹店 人命救助で感謝状を授与

昨年7月に当施設にて人命救助を行い、8月26日に東京消防庁より消防総監感謝状を授与されました。これからも日々の訓練を実施して、安心安全な運営に努めていきます。



東久留米店 セサミ祭りを開催!

昨年10月14日にコーチを交えた個人参加団体戦、テニピン(手の平にはめたダンボールの手作りラケットで、スポンジのボールを打ち合うゲーム)や縁日、抽選会他などを行いました。スクール生以外の方を含むたくさんの方にお越しいただき、大盛況となりました!今後も皆様楽しんでいただけるイベントを企画していきますのでお楽しみにしてください!



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!

※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。

応募ページはこちら

投稿期限: 1/31(金)まで



バックナンバー

セサミライブ本号およびバックナンバーはこちらからご覧いただけます。

1月号はいかがでしたか?今年の干支は「乙巳(きのと・み)」で、“努力を重ね、物事を安定させていく”という意味合いを持つ年とされ、縁起の良さが感じられますね。今年も皆様の健康をサポートできるようスタッフ一同頑張っ参ります。引き続きセサミをよろしくお願いたします!

