

楽しみながら効果を実感！ ワンランク上のフィットネス。

美しく、しなやかな体づくりを目指す大人のためのフィットネスクラブが五月にオープンした。専属トレーナーが体の動きや癖、バランスを診断し、一人ひとりの目標に合わせたトレーニングプログラムを作ってくれ。八月三十一日(木)までオープン記念キャンペーンとして、

「ファステイキングショートコース」一万九八〇〇円を提供。酵素ドリンク二本付きで、一週間の食事量指導を受けながら腸内環境を整え、体内の毒素を排出し、体質改善を図ることができ。さらに、二日間(各三〇分)のトレーニングで、筋肉量を落とさないボディメイクが可能に。



1.洗練された空間に、機能美あふれるイタリア製マシンを導入している。2.トレーナーのマンツーマン指導で、落ち着いてトレーニングができる。3.トレーニング後はプロテインジュースを飲みながらリラックスした時間を。



パーソナルフィットネスクラブ
BODY&BALANCE 辰巳店
ボディアンドバランス
岡山市北区辰巳421-1 エトリール大森301 ☎086-230-6641 ☎9:00~21:00 ※土曜は~18:00
☎日曜、祝日、第2月曜 ※お盆休みは8月12日(土)、15日(火) ☎4台 <http://tomo-pro.com/>

岡山、海、山、川の食材を盛り込んだ「季節の会席」や「干貝牛×なぎビーフ食べくらべ会席」など、心行くまで堪能できる。



店内には、夏向けの洋服や雑貨がずらり。委託する人も求める人も多いため、品物の入れ替わりも早いのだとか。



奇跡の湯 奥津温泉ホテル
米屋倶楽部 奥津
こめやくらぶ おくつ
岡山県 苫田郡 鏡野町 奥津
196-5 ☎0868-52-0016
☎9:00~18:00
☎なし ☎30台
<http://www.komeyaclub-okutsu.jp/>

中国山地の雄大な自然と吉井川の清流に抱かれた、情緒あふれる奥津温泉。その温泉街の一角にある「米屋倶楽部 奥津」は、自転車とともに旅を愉しむサイクリストのためのホテルだ。自転車に乗ったままフロントでチェックインできるほか、寝室への愛車の持ち込みも可能。自転車を愛する人にとっては、このうえなく幸せな時間をもたらしてくれるはずだ。

自転車でチェックインできる 岡山初の温泉ホテル。



リサイクルブティック
ベッポ
総社市西坂台227
☎0866-92-8609
☎10:00~17:00
☎土~火曜、8月12日(土)~29日(火)
☎5台

「今、この季節だからこそ身に着きたい」洋服や靴、バッグを中心に、多彩な雑貨も揃うリサイクルブティック。「洋服はもちろん、楽しい雑貨との出会いを求めて訪れる方も多いいんですよ」と店主。着なくなった真夏向きの洋服や、趣味で集めたけど、多くなりすぎて置き所に困っているインテリア雑貨や趣味の雑貨、器があれば委託してみてもいい。

委託する人も求める人も多数。
訪れるたびに新たな品が！