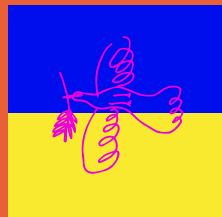


Wish for peace



東京都武蔵村山市

最寄駅 JR青梅線：中神/昭島駅 西武線：西武立川駅

★送迎相談

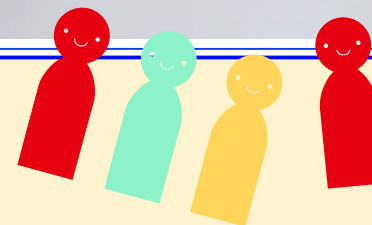
個人音楽教室 上條音楽教室

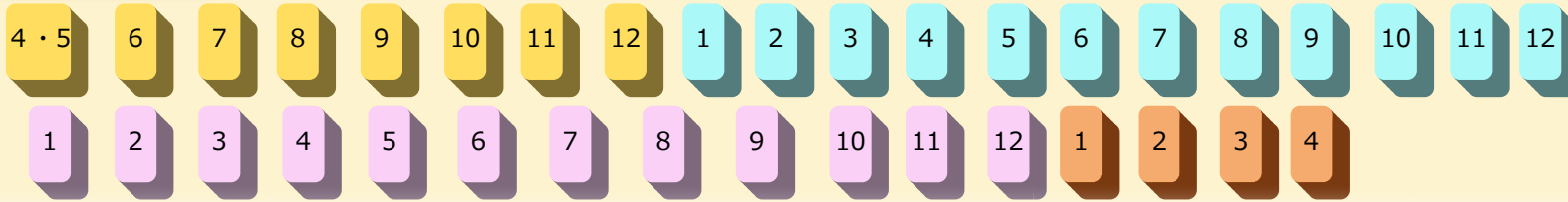
ドラム ピアノ ボーカル 話法

エンジョイ！ ミュージック&ライフ！！

新型コロナのおかげでたくさんのが破壊されました。
そんな中、
ちょっとだけでも元気が出るようなページを作りたいと思いました。

レッスンに来て下さっている皆様のご紹介やお寄せ頂いたコラム
講師からのおススメやあるある、びっくり、ほお〜、などなど・・・
を月替わり（予定）で掲載して行きます。
魅力たっぷりなページに乞うご期待！！





漢字で書くと

「言霊」

いやあ〜ん、ちよつと怖くなあい？

だいじょおぶです。

この「**霊**」オバケじゃないのです。

言葉の持つ力。

言葉が人を、心を動かす

神秘の力。

そんな意味です。

マリ講師は最近、

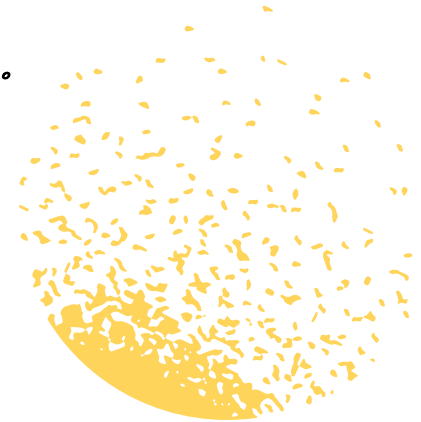
ことだま実感！

という経験をしたので

そのくだりをば。

マリ講師&トシヤ講師は
寄り年波に負けまいと
近くのジムにレッツゴーしています。
一緒に行く時もありますが
基本、別々です。

ヤマハでも教えている為
1週間に
ヘタすると2日ほどしか行けない
トシヤ講師に比べ
自由の効くマリ講師は
その倍は行けるので



先日、
たまたまトシヤ講師と一緒に
マシンAを教わりつつ
話は心拍数へ。

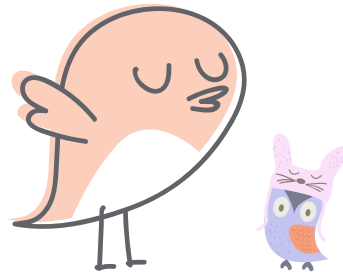
心拍数130~140をキープする事、
そして20分以上頑張ること！
おススメは
ウォーキングマシンと

ここんとこずーっと
「長く、ゆるくのゆるトレ」を
心掛けていました。

チャリ漕ぎながら
麻雀絵合わせや数独を楽しんだり
イヤホンで音楽を聴きつつ
知らない曲を調べたり。

そんなマリ講師に天気が
いやだった、
転機が訪れるのです。

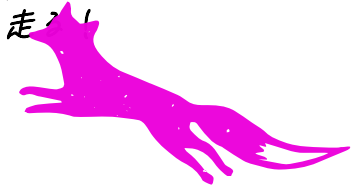
上手く出来ないので
ずーっとやらなかった
筋トレマシンAを
手取り足取り教えてくれる
インストラクター好青年Sさん。
翌日には教わったことを
半分は忘れるマリ講師に
「何百回聞いてもOK！
教えますよ〜」
と好青年は天使のほほえみ。



ブンブンユラユラ（正式名称不明）

・・おお、ゆるトレマリ講師は
筋トレ後、
ウォーキングorチャリで
程よく100~120をキープして
30分終了間近で130行った行ったと
喜んでいたら
それじゃダメじゃん🐦

で、火が付きました、一瞬で🌟
早速ウォーキングマシンで走る走る！
ここ1年、
3分以上走っていなかったのに。
で、
平均130~140キープしました。
この日、
最高心拍数170をマーク❤️❤️❤️



そして「走る走る！」は何と
複数日続いてるんだなあ。

「言霊」

ってスゴイわあ！！

筋肉痛きてるけど・・・

HOME・お問い合わせ・地図

講師紹介 かみじょうあにまるず



レッスンガイド&レッスン料

当教室主催セレクトライブ

エンジョイ! ミュージック&ライブ5月

番外編エンジョイ! ミュージック&ライブ

