

## あの子に 1 つ贈り物

6年間あの子の相棒だったランドセル。入学以来のいろんな思い出があるし、丈夫な革だもの、捨てるのはもったいないよね、と無垢(むく)の木の家具を作る静岡のメーカーが考えた。ランドセルの被せ部分を使って、折り畳み式のカッコいいスツールが出来上がる。椅子本体には広葉樹の銘木を使用。アウトドアでも室内でも使って、置いてサマになる。被せ部分の強度によっては裏側を帆布で無償補強もしてくれる。あの子の生涯の友だちになりそう!



### ランドセルスツール

15,000円(送料・税別)~

ヒノキクラフト 静岡市葵区辰起町8-12 TEL.054-274-1800  
ネットショップ <https://randsel-stool.com/>

## とっさの 1 フレーズ



イズ ディス シート テイクン  
**Is this seat taken?**

「この席、空いてる?」

Point 教室や学食で、知らない人の隣に座る時に。  
# 空いていれば「no」、誰かが使っていたら「yes」など返ってきます。

## サブリナ 1 action



バーチャルレッスンの  
ポーズに挑戦!

### ダウンドッグ

スマホ猫背に! リラックス効果

体が硬い人は  
かかとを床から離して  
膝を曲げても大丈夫

丸まりがちな  
背中・肩回りが  
伸びることで  
呼吸が深まる!



① 床に四つんばいになる。両手を肩幅に開き、足は腰幅に開く。顔は下を向く。

② おしりをぐいっと天井に持ち上げ、かかとを床に押し付けるようにしてももの裏を伸ばす。



グランツ フィットネス  
インストラクター  
茂川広太さん 山本直美さん

▶ asten SNSで動画が見られます!

映像を見ながら暗間で楽しむ!

4種類のクラスがある

「バーチャルレッスン」開催中!

グランツ フィットネス・スイミング  
静岡市駿河区敷地1-18-28  
054-260-7235(フィットネス・カルチャー)  
054-237-1076(スイミング)  
054-260-7206(介護予防デイ)

