

気になる体脂肪減の最新をアップデート!

Tarzan®

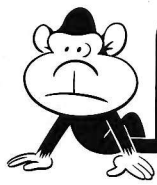
正しく、痩せよう!!

体脂肪 の新常識

筋トレ前のブラックコーヒーが効果的 / ダイエットは、休み休みでもOK
肉より魚を先に食べた方が痩せる / 日本人は内臓脂肪がつきやすい民族だ
虫歯が多い人は太りやすい / 朝食の卵かけご飯で、脱ストレス食い etc.



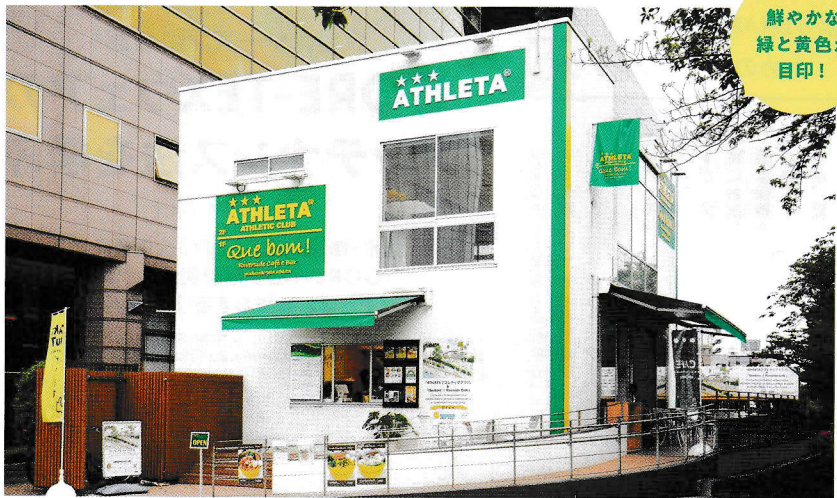
JUNGLE GYM



カラダを動かしたくなったら隅田川へGO!

スポーツプログラムやカフェ、イベントも。 ブラジルの風を感じる複合施設が誕生!

鮮やかな
緑と黄色が
目印!



上/浅草駅から吾妻橋を渡ったらすぐ左手。背後にはフィリップ・スタルクの黄金のオブジェがそびえる好立地。カフェには外に面したテイクアウト窓口もあり、隅田川テラスや近くの公園などでのピクニックも楽しめる。下左/スタジオプログラムはロッカー&シャワー完備の2Fで。窓を大きく取った圧巻の眺め。下右/ランニングをはじめとするアウトドアプログラムのほか、サーフィンやクライミングなどのガイド付きアクティビティへの参加も可能。

この春、隅田川のほとりに現れた陽気な雰囲気の新スポット。こちらはスポーツブランド「ATHLETA」(アスレタ)が手がける、カフェ併設のアスレチッククラブ。2Fは開放感のあるスタジオ、1Fはブラジル料理をメインにしたカフェ「Que bom! Riverside Café e Bar」(キボン! リバーサイドカフェエバー)という2フロア構成。もともとランナーには人気のエリアだったが、昨今は東京スカイツリーやソラマチ、ミズマチといった商業施設の影響もあり、一般の人々の

往来も増えてきた。散歩途中のカフェ訪問をきっかけに、スポーツプログラムに興味を持つ人もちらほら。スタジオプログラムに無制限参加できる「フリーパス会員」(月額1万7800円)や、ランナー向けの「ロッカー・シャワー会員」(月額35200円)など、利用スタイルによってさまざまなプランがある。ランナーズステーションとしての利用ももちろんいいが、ぜひフリーパス会員になって施設をフル活用することをおすすめしたい。というのも、ここはヨガや隅田川ランニング、ノルディック

ウォーキングといったプログラムだけでなく、ブラジル生まれのATHLETAならではの、カポエイラ、ブラジリアン柔術、サンバなども習うことができるのだ。参加をきっかけに、ブラジルの伝統競技を極めてみては? いずれのプログラムも、まずは1か月無料トライアルから始めてみよう。またカフェにはアルコールメニューも揃っている。これからの季節はカラダを動かして汗をかいた後、テラス席で川面を眺めながら夕涼み、なんて優雅な過ごし方も!



イベントや
パーティも
随時開催

ATHLETA アスレチッククラブ

フリーパス会員になると月間130本以上のプログラムに参加でき、ロッカー&シャワーも無制限に利用できる。
●東京都豊田区吾妻橋1-23-8先2F。☎7:00~22:00、土・日7:30~16:00(最終入店は閉店の1時間前まで)、水曜休。https://www.athleta-athletic-club.com/

カフェ「Que bom! Riverside Café e Bar」(☎8:00~20:00、https://cafe.que-bom.com/)メニューから、**1**アサイーヨーグルト600円。**2**ほくし蒸し鶏を添えたブラジル風ブロッコリーライス《アホース コンブロッコリー弁当》650円。**3**プレーン、ゴイアバーダ(グアバペースト+チーズ)、オリジナル濃厚クリームの3つの味の《ボンデケーキョ MIX》350円。

