

A LETRA+

2019年春号

Vol.151

夏にむけて
美しいカラダを
手に入れよう！

ヨガ&パーソナルトレーニングで美ボディに



下半身を鍛えて 女性らしい身体を 手に入れよう

Let's train body and
get a feminine body.

PERSONAL TRAINING STUDIO
SCOPE

元Jリーグサポーターズ 専属トレーナーによる パーソナルトレーニング

2018年に広島市中区基町にオープンした、PERSONAL TRAINING STUDIO SCOPE。代表兼トレーナーでもある又吉孝昭氏は、広島市のバレーボールチームJリーグサポーターズで専属トレーナーを務めた経歴の持ち主。身体への悩みややりたい身体は人それぞれ。そんなパーソナルな悩みに答えてくれるとあって、トレーニングは常に予約でいっぱい。

まずトレーニングに入る前に又吉氏によるカウンセリング（食事習慣や運動習慣、目標など）を受けます。その後、筋力や体の姿勢、柔軟性などのチェックを行います。「ここで大切なのは自分の身体の状態を知ってもらうことです」とトレー

ナーの又吉氏。さまざまなチェックが終わると、なぜ今の身体になっているのかをフィードバックしてくれます。SCOPEは一般的なパーソナルジムと異なり、食事管理とトレーニングだけでなく、トレーニング前とトレーニング後に伸ばしにくい筋肉やゆがんだ骨盤などのストレッチを行う。

「よく『筋トレすると筋肉がついて太くなるんじゃないの?』という女性からの質問があるんですが、決してそういうわけでもありません。きちんとしたトレーニングをすれば、女性らしいくびれのある身体になるんですよ」と又吉氏。特に効果的なのはスクワットなどのほか、身体の筋肉の7割は下半身にあるため、上半身を鍛えるよりも下半身を鍛えるほうが効果があるのだとか。さらに、トレーニング後にウォーキングなどの有酸素運動を行うとより効果があるのだとか。

パーソナルトレーニングのほか、複数で行うトレーニングもあるので気になる人はお問合せを。



PROFILE

数多くのスポーツ選手のトレーナーを務めた経歴の持ち主。現在はミスユニバース公認トレーナーを務めている。トレーナー歴は18年を超え、指導した生徒は4万人を超える。

住所：広島市中区基町12-8 宝ビル3F

営業時間：月～金曜9:00～21:00、土曜9:00～17:00

電話：090-4101-4014



レッスン場所やスケジュールなどの
詳しい情報はHPへ



又吉孝昭
Takahiro Matsumoto

サーマルヨガで 身も心も美しく

My heart and
body beautifully
with thermal yoga

yoga studio
Ai

子育て世代にやさしい ヨガ教室

8年前から広島県内各地で出張ヨガインストラクターとしてレッスンを行っている「yoga studio Ai」のAi先生。先生が行うヨガはマタニティヨガやサーマルヨガ、骨盤ケアに効果があるヨガなどさまざま。特定のスタジオを持たず出張でヨガ教室を開催しているのは、参加費をリーズナブルに設定するためと、忙しい人でも自分の家の近くから行ってみようと思ってもらえるようにと若い人や子育て世代の人に参加してもらいたいという思いから。そしていくつかの教室は託児付きとなっているので、お子さんと一緒にヨガに行ってもいい。ヨガが終われば一緒に帰ることができるのがうれしい。

特に人気のサーマルヨガは毎回約20人の生徒さんが参加している。サーマルヨガとは、温かくした

室内でヨガを行うホットヨガの一種。ホットヨガが室温39度ぐらいなのに対してサーマルヨガは室温30度とそれほど暑くない中で行うので、汗の量も少なく、ヨガ終わりに買い物に行くこともできる。

Ai先生曰く、「ヨガをする」と前向きな気持ちになったり、物事をいろいろな面から見ることができるようになるんです。あと体の面で言うとうと、血流が良くなり体が軽くなって動きやすくなります」とのこと。ちなみにヨガをすると痩せるんですか?と聞いてみたところ「痩せるというよりは、女性らしいラインになると言った方がいいかもしれません」教えてくれました。

通常の教室以外にも、依頼があればお友達同士で集まった場でのレッスンやパーソナルレッスンなどの個別でのレッスンも行っているそうなので、気になる方はお問合せを。



PROFILE

Ai先生がヨガを始めたのは約14年前。テレビでマドンナがヨガマットを背負っている姿を見て、「私もやってみたい!」と思いヨガ教室に通い始めたそう。習い始めてしばらくして習っていた先生からの「インストラクターをやってみない?」という言葉を引きかけに資格を取りヨガインストラクターに。

問合せはmail : info@yogastudio-ai.com
TEL : 090-5690-8341 (9:00~18:00)



レッスン場所やスケジュールなどの
詳しい情報はHPへ



マリーナホップ NEWS

マリーナホップの最新ニュースを紹介！今回紹介するのは、2018年12月でオープンから丸1年を迎えた「pb climbing マリーナホップ店」。男女問わず人気のボルダリングが気軽に楽しめるお店として多くの人でにぎわっている。

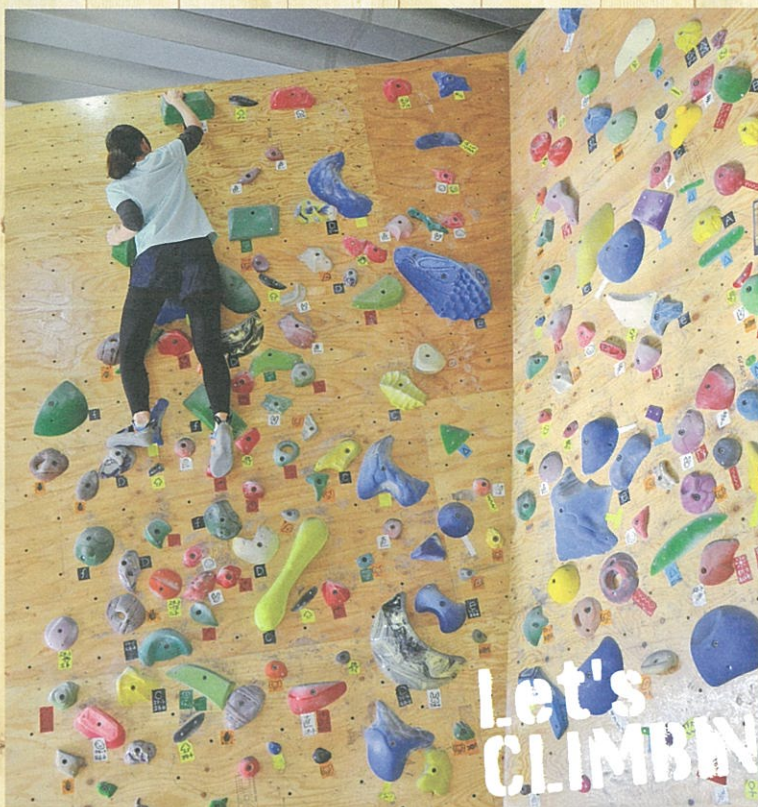
2020年東京オリンピック新種目として注目されているスポーツクライミング！

約1年後に迫った東京オリンピックの新種目として採用され、注目を浴びているクライミング。そんなクライミングを楽しめる施設がマリーナホップにある。「pb climbing マリーナホップ店」は外光が差し込む明るい雰囲気。店内には高さ4m弱の壁がそびえたっており、子どもから大人までがボルダリングを楽しんでいる。ガラス張りになっており、外からボルダリング中の様子を眺めることができるため、来店しやすく、初めての人でも安心してボルダリングを始められるように、初心者用のコースもセッティングされている。また土・日曜はたくさんの家族連れでにぎわっており、キッズコースも4歳から体験可能とあって、小さい子どももプレイしている。専用の靴もレンタルしているの、手ぶらでぶらっと立ち寄ってみるのも面白いかも。



pb climbing マリーナホップ店

☎ 082-554-5650
 住 広島市西区観音新町4-14-35
 マリーナホップ内
 平日10:00～22:00
 土・日曜、祝日10:00～20:00
 休 マリーナホップの休館日に
 準ずる(年に2回臨時休館あり)



Let's
CLIMBING

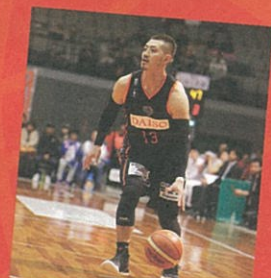
料 金

登録料		一日利用料金		平日4時間利用料金		平日2時間利用料金		休日2時間利用料金		レンタル利用料金	
初回会員登録料	¥1,080	一般	¥1,940	一般	¥1,740	一般	¥1,640	一般	¥1,740	シューズ	¥300
横川店登録済の方の登録料	¥540	大学生	¥1,620	大学生	¥1,420	大学生	¥1,320	大学生	¥1,420	チョーク	¥100
※有効期限なし、横川店登録済みの方は必ず横川店会員登録を提示		中学生・高校生	¥1,300	中学生・高校生	¥1,100	中学生・高校生	¥1,000	中学生・高校生	¥1,100		
		小学生以下	¥1,200	小学生以下	¥1,000	小学生以下	¥900	小学生以下	¥1,000		



Go! Go! DRAGONFLIES

広島ドラゴンフライズ応援企画



ポイントガードとして、ゲームの流れを読み、試合を組み立てていく山田選手

昨年10月のシーズン開幕以降、激しい首位争いを演じているプロバスケットチーム「広島ドラゴンフライズ」。B1昇格へ向けた戦いが続く中、今シーズン新たに加入した山田選手にインタビュー。

豊富な経験が若いチームに与える影響は絶大



Q.ドラゴンフライズに入団したきっかけは？

A.浦社長に声をかけていただいたのが最初のきっかけでした。また、横浜時代に一緒だった尺野さんが今シーズンからヘッドコーチに就任したというのも大きかったです。

Q.長年在籍した横浜を退団するのは悩みませんでしたか？

A.かなり悩みましたね。横浜には7年間在籍していたので……。あとは年齢的なこともありましたし。でもドラゴンフライズが僕のことを必要としてくれたので、もう一度頑張ってみようかなと思って入団しました。

Q.チームには若い選手が多いですがいろいろなことを教えたりするのですか？

A.うーん……。教えるというよりはアドバイスの要素が強いかなと。若い選手が多いので、自分の経験をチームに落とし込んでいきたいです。若い選手がノ

ビノビとプレーできる環境を作って、もっともっと成長できるように手助けをできたらいいなと思っています。

Q.試合時のゲン担ぎってありますか？

A.ゲン担ぎって言うていいのかわからないですが、いろんなことを左からします。靴下を履くのも、シューズのひもを結ぶのも、テーピングを巻くのも全部左からやりますね。一回右からやったときがあつてその時パフォーマンスがめちゃくちゃ悪くて……。それからは必ず左からにしています。

Q.ではファンの皆さんに一言お願いします。

A.今からは熊本や島根など強豪チームとの戦いが続きます。B1昇格に向けて全力で戦いますので、会場に来て応援してください。よろしくお願いします。

3月9日(土) 18:00～
3月10日(日) 13:30～

vs Fイーグルス名古屋
@広島サンプラザホール

3月23日(土) 18:00～
3月24日(日) 13:30～

vs 香川ファイブアローズ
@広島サンプラザホール



そのほかの
試合情報は
コチラ▶▶▶



山田 謙治 Yamada Kenji

1983年7月28日生まれ、神奈川県出身。背番号13番。2018-19シーズンに横浜ビー・コルセアーズから加入。尺野ヘッドコーチのことをシャッキーと呼ぶこともあるとか。





広島市のシェアサイクル ピーすくで 海辺をサイクリング

穴場スポットや絶景など、普通の旅行では味わえない魅力がいっぱいの「サイクリング」。週末になるとサイクリングで各地を巡るという中野さんがシェアサイクル「ピーすく」を体験。

広島市のシェアサイクルピーすくとは？

ピーすくとは、広島市内中心部に設置されているサイクルポートにあるレンタサイクルのこと。サイクルポートは約50カ所あり、観光客はもちろん、通勤や買い物の足として利用する広島市民も多い。料金プランは個人向けプランや会員プラン、法人向けプランとさまざま。自分にあったプランで広島をサイクリングしよう。

ピーすくが置いてあるサイクルポートは赤い自転車がたくさん並んでいるのが目印。



1

借り方は簡単。まずSTARTボタンをプッシュ。



2

そして一日バス券を指定の位置にかざす。



3



一日バス券は広島市内のホテルやマリナーホップなどで購入可能。価格は1500円(14時以降に購入の場合は800円)

一日バス券をかざすと鍵が自動でオープン。



4

無事借りることができました！では海岸沿いをサイクリングしてきま〜す。



5

いや〜海岸沿いをサイクリングするのは気持ちいいですね〜



6

ピーすくは電動アシスト付き自転車なので上り坂もスイスイ！



7

瀬戸内の海を見ながら物思いにふける中野氏。海岸沿いのサイクリングは山や街中とはまた違った楽しさがある。



8

返却方法は、まず近くのサイクルポートへ自転車止め鍵をロック。



9

ENTERボタンをプッシュ。



10

電動自転車の充電が切れたらどうするの？

充電が切れたら近くのサイクルポートで自転車を交換しよう。充電量はハンドルについているメーターで確認。



詳しい情報は
こちらへ

最後に一日バス券をサイクルポートに設置されているボックスへ返却。



12

●観光プラン：窓口や無人券売機で気軽に購入できます。

プラン名	料金(税込)	貸出可能時間	お支払い方法	申し込み場所
1日パス	有人窓口 14:00以降 1,500円/日 800円/日	7:00 23:00	現金	・ピーすく運営事務所 ・1日バス販売所
	無人販売機 1,080円/日		交通系ICカード (PASPYは除く)	無人販売機 NTTクレド 基町ビル

気軽にできる とっておきレシピ

旬の食材を使った、簡単におうちでできる
レシピをご紹介します

お花の デコ巻き寿司



材料

白いすし飯	100g
ピンクのすし飯	100g (桜でんぶん20g+白いすし飯80g)
チーズかまぼこ	1本
広島菜	5本(10cm)
焼のり	2枚



●のりの切り方

花	花	花
花	花	巻き上げ
巻き上げ用		
花びらを しる用 各1.5cm		

作り方



白いすし飯に桜でんぶを混ぜ、ピンクのすし飯を作る。



はかりを使い、①を20gずつ均等にわける。



1/6にカットした焼きのりで20gずつ量ったピンクのすし飯を棒状に握り、上1cmにのり飯を付け、幅約1.5cmののり巻きを作る。



巻きすで一回転したところで、キュッと手前に巻きすを戻し、細い棒にする。この作業を繰り返し、のり巻きを5本作る。



ピンクののり巻き3本を真ん中がくぼむように手のひらにのせ、両端の丸い部分を切り落とし10cmにカットしたチーズかまぼこをくぼみの真ん中にのせる。



残り2本のピンクののり巻きをのせ、花形にする。



花びらと花びらの間部分に広島菜をのせていく。



花をしる用ののりを並べ、上下にのりめしを付ける。2本ののりの上に花型にしたのり巻きをのせ、くるくる巻いていく。



1枚のりと1/3にカットしたのり準備する。



準備したのりをのりめしでくっつけ長いのりを作る。



のりの右側5cmを空けて白いすし飯をまんべんなく敷き詰めていき、右はしにのり飯をつける。ご飯の真ん中に花型ののり巻きをのせ、左側から巻いていく。



巻きすの右側を持ち上げて、左右のすし飯が合体するように持ち上げてくっつける。最後に巻きすで形を整え、はしから出たすし飯を入れ込む。



真ん中、右端、左端の順に切り、4等分する。



完成!



デコ巻きインストラクター
もみじ巻子(小西素子)さん

広島市在住のデコ巻きインストラクター。さまざまなメディアにも出演しており、レッスンなども行っている。詳しいお問合せは080-3056-5960へ

『宇宙戦艦ヤマト2202 愛の戦士たち』第七章「新星篇」劇場上映記念
全国初開催!!

広島から
ヤマト発進!!

宇宙戦艦 **ヤマト2202** ワールド
愛の戦士たち
in MARINA HOP

©西崎義展/宇宙戦艦ヤマト2202製作委員会

2017年2月から全七章で順次劇場上映中の『宇宙戦艦ヤマト2202 愛の戦士たち』(以下、『宇宙戦艦ヤマト2202』)。このたび、最終章となる第七章「新星篇」の劇場上映を記念して、2019年3月21日より広島マリーナホップにて『宇宙戦艦ヤマト2202』の世界が体感できる展示型イベントを開催。会場内ではシーンを再現したジオラマやキャラクター等身大パネル等を展示予定。第一章「嚆矢篇」から振り返りながら、往年の『宇宙戦艦ヤマト』ファンはもちろん、映画を知らない方にも、『宇宙戦艦ヤマト2202』のテーマである「愛」を体感しながら、楽しめる展示イベント。また、会場内では公式ヤマトクルーグッズ、プラモデル、広島ならではの広島東洋カープとのコラボグッズなども先行販売予定。

宇宙戦艦ヤマト2202ワールド in 広島マリーナホップ

会 期

2019年3月21日(木・祝)～4月7日(日) 18日間

時 間

10:00～18:00(最終入場17:30)、
土日は延長20:00まで(最終入場19:30)

場 所

広島マリーナホップ マーメイドスペース(広島市西区観音新町4-14-35)

料 金

大人(18歳以上):当日券1,000円(税込)／前売券900円(税込)
小中高生:当日券600円(税込)／前売券500円(税込)
※障がい者手帳・療育手帳をお持ちの方は、介助者1名入場無料
※未就学児は入場無料。ただし保護者同伴が必要です。

問合せ先

宇宙戦艦ヤマト広島イベント事務局
TEL070-5599-5629 平日10:00～17:00(土・日・祝日は除く)

チケット販売

●前売券販売期間 2019年3月20日(水)
●当日券販売期間 2019年3月21日(木・祝)～2019年4月7日(日)

マリーナホップイベントセレクション 3月～5月

日程	イベント名	場所
3/3(日)	ファッションショー/You project	マーメイドスペース
3/9(土)	障害者ダンス大会	マーメイドスペース
3/14(木)	ingressゲーム	マーメイドスペース
3/21(木・祝)～4/7(日)	宇宙戦艦ヤマト2202ワールド	マーメイドスペース
4/14(日)	ダブプロレス	マーメイドスペース
4/28(日)	スタジオUNITYダンス大会	マーメイドスペース
5/18(土)、5/19(日)	大中古カメラ市	マーメイドスペース
5/25(土)、5/26(日)	小田徳 家具・ベッド販売会	マーメイドスペース



☎ 082-503-5500(9:30～18:30)

※天候や主催者の事情により中止・延期する場合がございます。※イベントの詳細、6月以降のスケジュールについては、マリーナホップホームページのイベント情報をご覧ください。http://www.marinahop.com/

マリーナホップへのアクセス方法

バス・路面電車でお越しの方

- 広島駅からのアクセス
広電バス3号線に乗車(約40分、運賃260円)
- 横川駅からのアクセス
広電バス8号線に乗車(約30分、運賃250円 ※日曜・祝日は運休)
- 西広島駅からのアクセス
広島電鉄紙屋町西電停で下車(約20分、運賃180円)、徒歩3分、
本通りバス停から広電バス3号線に乗り換え(約30分、運賃250円)
- 新井口駅からのアクセス
商工センター入口バス停から広島バス50号(東西)線に乗車後、
観音新町2丁目下車(約11分、運賃200円)徒歩2分、
西税務署入口バス停から広電バス3号線に乗り換え(約8分 運賃210円)



英語で過ごす
学童保育
Epoca Kids Club
☎ 082-545-5445(エポカキッズクラブ)



「広島で物件を売買したいけど、どこに相談していいかわからない」
や、「県外にいて、所有物件(土地・建物・マンション)をどうして
いいかわからない」、「マリーナホップに出店したい」とお悩み方は、
第一リアルティへお気軽にご相談ください。
☎ 082-543-4777(第一リアルティ)



健康で元気に働きたいシニアの方、夫婦(夫)の方を募集しています!
この事業をスタートして5カ月で200名余のシニアの方が相談
にお越しになられています。多くは65歳～75歳の方で、約2割の方が
仕事を決定しています!
☎ 0120-65-2500(第一ビルサービス トレハン事業部)

宝物探そう みどりグループの
「輪」「WA」「Wow!!」

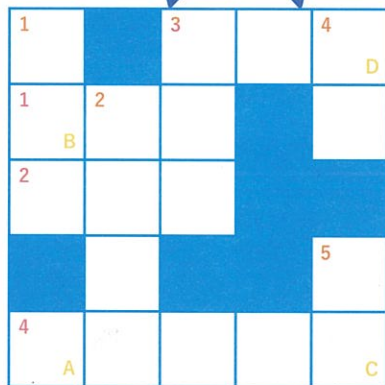


株式会社 第一ビルサービス
〒730-0051 広島市中区大手町5丁目3番12号
TEL:082-248-1601 FAX:082-248-1784



読者プレゼントクロスワード

クロスワードに挑戦して、プレゼントをゲットしよう！
総勢99名様にプレゼントをご用意しました！ふるってご応募ください。



タテ

- 番組を観たり、ゲームができる家電製品
- ウランバートルが首都の国
- 海の宝石とも呼ばれる。岩などに生息するもの
- 走ることを英語にすると
- 13本の弦が張られていて、つけ爪で奏でる楽器

ヨコ

- とてもすっぱい果物
- 縦横ななめをそろえるゲーム
- 春を代表する花
- ドイツ語の「仕事」に由来。学業や本業のかたわらにする仕事

答え

A B C D

応募方法

日頃の感謝を込めて、総勢99名様にプレゼントをご用意いたしました！応募は簡単！
aletra.plus@gmail.comにメールするだけ。住所、氏名、電話番号、年齢、アレトラへのご意見・ご感想、どこで手にとったのか、クロスワードの答え、希望するプレゼントをご記入の上、上記アドレスに2019年6月1日(土)までにご応募ください。当選者の発表は商品の発送をもって、代えさせていただきます。

Present
ベア3
組様

宇宙戦艦ヤマト2202ワールドin広島マリーナホップ

2019年3月21日(木・祝)～4月7日(日)の期間だけ楽しめるイベントの入場券。
マーメイドスペースで10:00～18:00(最終入場17:30)※土・日曜は2時間延長で開催。
※応募締め切り3月20日(水)18:00まで

Present
50
名様

インテリアマット

ラグや花瓶敷きなど、多目的に使えるインテリアマットです。

Present
5
名様

マリホサブレ(6枚入り)

マリホ水族館とやまだ屋のコラボ商品！サクサク食感がたまらないお魚のサブレです！

Present
2
名様

広島ドラゴンフライズ 山田謙治選手サイン入り色紙

広島ドラゴンフライズに今季入団した、山田謙治の直筆サイン色紙。

Present
ベア3
組様

いきものふれあい学校 入場券

いろいろな生きものを見て触れる、子どもも喜ぶ体験施設「いきものふれあい学校」の入場券。

Present
10
名様

悠悠ホームのエコバック

Present
10
名様

マリホ水族館オリジナルグッズ

Present
10
名様

マリーナホップオリジナルグッズ

連載

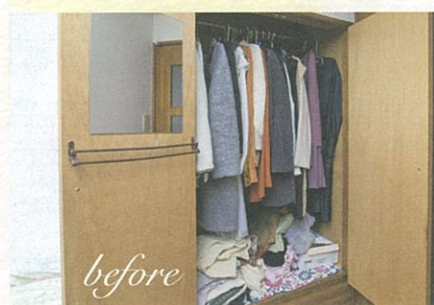


収納の知恵袋 自分のときめく空間に変身

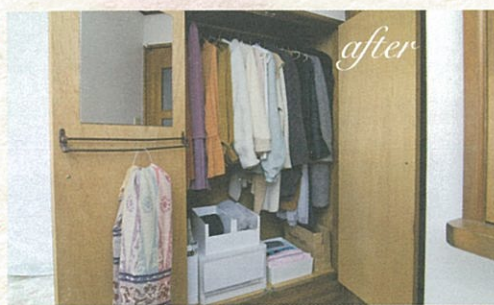
今回の収納の知恵袋はどんな内容にしようかと企画会議をしていた時のことです。アレトラ編集部が「私の家のクローゼットが片づかないんです(泣)」と半泣きで訴えてきました。そして「たぶん私のような悩みを持っている人が多いと思うんです」とも…ということで今回のテーマは「芝家のクローゼットをきれいにしよう！」です。



おしゃれな部屋に住みたい！と思いつつもなかなか片づけることができないアレトラ編集部 部主 紗也加



クローゼットがごちゃごちゃして、着たいと思ってる服が見つからないの～。



すっきりしたけど、見やすくするポイントってどこだろう？

point.1

収納グッズをそろえよう！

収納グッズには規格があるので、購入する際にはクローゼットのサイズをしっかりと測ってから購入しよう。ハンガーは種類によって首が違うので、同じものでそろえましょう。



point.2

収納ボックスを有効的に使おう！

セーターなどのかさばる衣類は丸めて収納しよう。



point.3

紙袋も有効活用！

ボックスが足りなかったり、スペースに合うボックスがない場合は紙袋でも代用可能です。



point.4

並び順を工夫してすっきり！

裾の短いものを左から並べて、空間を有効活用しよう。デッドスペースをなるべく作らないのがポイント。

みくろママ (上山広美)

整理収納・美空間収納コンサルタント 美心家 オアシス。賃貸55平米の3DKに家族6人(夫婦+子供4人)でゆったり住む整理収納術をSNSやイベントにて公開。新築収納プランニングや、個人宅から企業までの整理収納訪問サポート、引越しアドバイス、建築会社や児童館などで収納セミナーを開催。個人宅や企業の収納サポートを行なっている。



MARIHO DIGITAL ART ROAD

— プロジェクションマッピング —

