

月刊



マタドールくん



注目

～親子できる簡単ストレッチ～

2022年5月号

NO.11

皆さん、こんにちは！マタドールです。今月は家族でできるおすすめストレッチのご紹介✳️
5月は暖かく外で遊ぶことが多くなったり運動会があったり、ご家族で外に出かけることも多いのではないのでしょうか。

今回紹介するストレッチは、気軽に外やご自宅で行えるものです。ぜひ最後までご覧下さい♪

【やり方】

- ①横向きで並んで手を繋ぎましょう ※膝立ちなどでもok！
- ②手を繋いだまま片手を上にあげ体の外側をぐーっと伸ばします この時に少し引っ張り合いっこをすると伸び感が強くなります

体側のストレッチは意外と行わない事が多かったり、硬くなってしまっていることが多いです。

どこでもカンタンにできるストレッチなので是非行ってみてください♪

他にもストレッチ紹介しているのでQRコードから是非ご覧ください！



案内

～マタドールランニングイベント～

5月14日（土）に白川公園にて写真スポット巡りを行います。約30か所のフォトスポットがあるので頑張って探してきてください。

ポイント数1位の方には豪華賞品が待ってます！
イベント終了後には温泉に入ってゆっくりしましょう。

最後にはランチもあります。
一緒に楽しみましょう！



[イベント詳細、申し込みはコチラ](#)

お得

～ストレッチショップカードリニューアル～

今まで行っていたストレッチショップカードがリニューアルしました！
スタンプを集めると30分トレーニング体験やストレッチをプレゼント！
ぜひこの機会にストレッチを始めてみませんか？



[MATADORS stretchはコチラ](#)

思い出

4月から入社いたしました阿部寛之と申します。皆さんよろしくお願いたします。
名古屋に引っ越してから1か月がたちました。すでに気温は25度前後と初夏のような暑さですね。皆さん春と言えば何を思い浮かべますか。桜を見るのもいいですね。ピクニックのようなお花見、走りながらのお花見、車の中からのお花見など様々な形があります。自分はお花見ラン派です。ですが名古屋のお花見シーズンはすぐに過ぎ去ってしまいました。もう少し楽しめると思ったのですが少し残念です。
桜の季節が過ぎたら沢山の桜が咲き始めてます。5月の楽しみの一つですね。



【発行元】
株式会社マタドール
052-265-6364



記事担当：鈴木 阿部