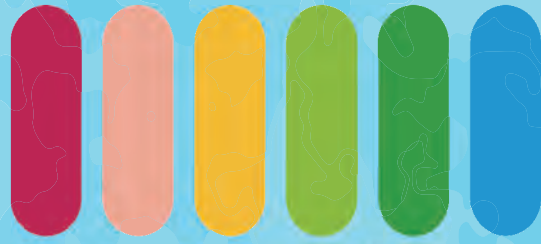


CESAME LIVE



Fun to **TRY!** Fun to **CESAME!**

CESAME LIVE 2026年8月号

夏を元気に! みんなで楽しく体を動かそう!

毎日暑いですね!皆さまいかがお過ごしでしょうか。暑さで疲れが出やすい時期でもあります。
ご自分のペースで、セサミで楽しく充実した夏をお過ごしください!!





新入社員です！

入社5ヶ月、毎日元気に頑張っています！(^^)!



①セサミで頑張っていること ②今後の目標（私の「Fun to TRY!」）



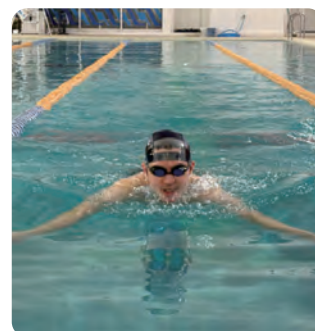
伊藤 優希（いとう ゆうき）＜大船店アスレティックジムインストラクター＞

- ① お客様に快適にトレーニングをしていただくために、挨拶と笑顔を心がけています。コミュニケーションを大切にし、楽しい時間を作るように頑張ります。
- ② お客様の運動をより良いものにするため、知識力や経験を増やしていき、お客様にわかりやすく伝えられるインストラクターを目指します！



ミユラー 征（みゆらー せい）＜大船店スイミングインストラクター＞

- ① 安全第一を意識し、子供たちが水に対する恐怖心を乗り越えて楽しさを感じられるような指導を心がけています。そして水泳の楽しさを一人でも多くの子供たちに知ってほしいです。
- ② まずは、ジュニアクラスの担当ができるようになるために、先輩方の指導技術をたくさん学び、誰にでも話しかけられるコーチになりたいです。また、ゆっくりでも綺麗なフォームで泳げるような指導を目指しています。



濱口 廣大（はまぐち こうだい）＜大船店テニスインストラクター＞

- ① レッスンでは積極的に声を出し、自ら動くことを意識しています。保護者の方や周囲のお客様にも元気で活気のあるコーチだと感じていただけるよう、明るく前向きなレッスンを心掛けています。
- ② レッスン技術だけでなく、業務面でもできることを増やしながら自身のスキルアップに努めていきたいです。スクールでお客様のために何ができるかを常に考え、自ら行動できるコーチを目指していきます。



村松 滉太（むらまつ こうた）＜三鷹店フロント＞

- ① 毎日明るく元気な接客を心がけています。また、お客様がお困りの際には迅速かつ丁寧に対応できるよう、お客様とのコミュニケーションはもちろん、スタッフ同士の情報共有や連携も大切にしています。
- ② お客様の立場にたち、一人ひとりに寄り添った接客を心掛け、満足いただけるサービスを提供できるスタッフを目指します。



太田 一真（おおた かずま）＜三鷹店テニスインストラクター＞

- ① お客様とのコミュニケーションを大切にしながら、お名前を呼んで、わかりやすいアドバイスを心掛けています。これからも大きな声で元気よくレッスンができるよう努力していきます。
- ② お客様に前向きな気持ちになって帰っていただけるように、お客様とたくさんラリーをしたいです。また、体を鍛えることが好きなので、全力で走ってプレーします！





食コラム ダイエットについて (part1)

大船店アスレティックジム：横川珠里（保有資格：フードスペシャリスト、フードコーディネーター3級）



こんにちは！最近、朝一番でのトレーニングの調子が良い横川です。

夏に「ダイエットしよう！」と気合いが入っている方も多いのではないのでしょうか？

ダイエットとは本来、『状況に応じた理想的な食事を摂取すること』『より健康な状態を維持するか、健康な状態に近づくための食事』を意味し、『体重の減量』だけを指す言葉ではありません。無理なく、継続して行える方法で、より健康な身体を目指しましょう。

その手助けとなるような情報を、part1 と part2 に分けてお届けいたします！

まずはダイエットの基本から

体重は、食物から摂取するエネルギー量と、消費するエネルギー量のバランスによって変動します。消費するエネルギー量は、基礎代謝量と身体活動エネルギー消費量、食事誘発性熱産生（食事後に消化・吸収・代謝のために消費されるエネルギー）の合計を意味します。

基礎代謝量とは「身体的、精神的に安静な状態で代謝される最小のエネルギーであって、生きてするために必要な最小のエネルギー代謝量」と定義され、消費エネルギー量の約 60 ～ 70% を占めています。

身体活動エネルギーには、生活活動（日常生活における労働、家事、通勤・通学などの身体活動）と運動（スポーツなど、特に体力の維持・向上を目的として計画的・意図的に実施する継続性のある身体活動）が含まれます。

ダイエットでは、筋肉を維持しながら脂肪を減らすことが重要となります。基礎代謝量を落とさないために、筋肉の材料となるたんぱく質の摂取や、日々の運動がカギとなります。



筋肉の重要性

先述したように、基礎代謝量は消費エネルギーの多くを占めます。『筋肉は大切!』と言われますが、これは筋肉が日常生活動作や身体機能の維持だけでなく、基礎代謝も支えている体内で最も大きなたんぱく質の貯蔵庫だからです。食事を制限することによって食事から十分なエネルギーが供給されなくなると、筋肉中のたんぱく質（アミノ酸）も利用してエネルギーをつくり出そうとします。生命維持に必要なエネルギーを確保するために、筋肉が利用されてしまうのです。そのため「痩せる＝脂肪だけが減る」のではなく、「痩せる＝脂肪と筋肉の両方が減る可能性がある」ということを意識し、筋肉を守りながら健康的に体脂肪を減らしましょう！

おさらい！たんぱく質の重要性

たんぱく質は筋肉や皮膚、内臓など体の材料となります。食事から摂取したたんぱく質はアミノ酸に分解され、そのアミノ酸が筋線維の修復や新たな筋肉組織の合成に利用されます。食事制限によってたんぱく質が不足すると、筋肉を維持・修復するための材料が足りなくなり、筋肉量の維持や増加が難しくなるのです。また、炭水化物は脳や筋肉の主要なエネルギーであり、脂質は細胞やホルモンをつくる栄養素です。筋肉の材料となるたんぱく質はもちろん、炭水化物と脂質も極端に制限するのではなく、三大栄養素を適切な割合で摂取することが重要となります。良質なたんぱく質や脂質を手軽に摂取できる食品として、ゆで卵はおすすめです！（2026 年 1 月号も併せてご参照ください。）

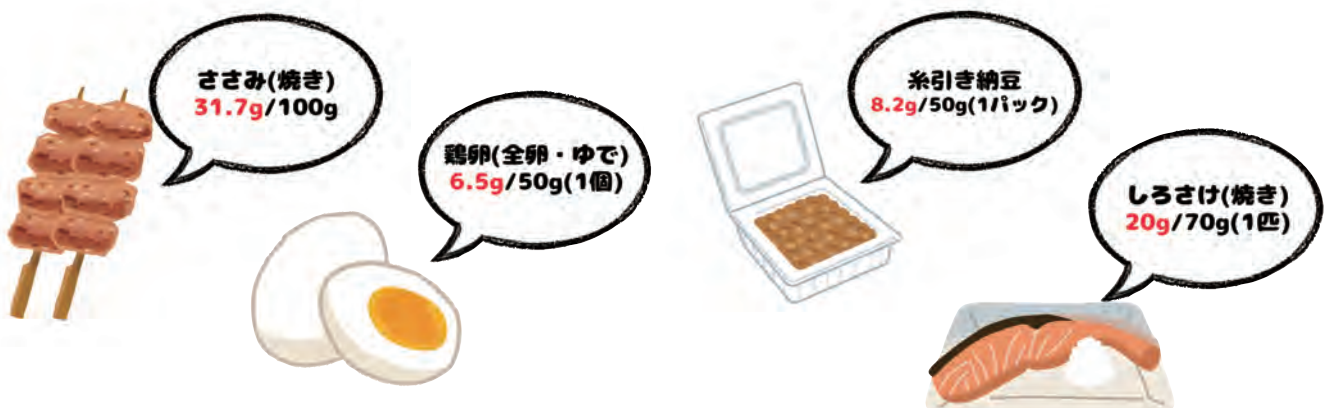


図 1：日本食品標準成分表（八訂）増補 2023 年より筆者作成。

たんぱく質は「食事が基本!」。最低でも「体重×1g」を目安に、肉・魚・卵・大豆製品などの食品から摂取することを基本とし、足りない分をプロテイン飲料等で上手に補いましょう。part2 では、ダイエットとストレスの関係性、リバウンドの原因などの情報を 10 月に食コラム WEB 配信予定です。お楽しみに！

食コラムページは
こちらから！
バックナンバーも
ご覧いただけます！





セサミからのお知らせ

各店舗からのお知らせです。ジュニアから大人まで“Fun to TRY!”

大船店

40 周年の感謝



大船店は皆さまに支えられ、9月で創立40周年を迎えます。感謝を含め、皆さまの健康を盛り上げる周年イベントを企画中! 詳細は館内掲示等で順次発表します。どうぞお楽しみに!

笑顔あふれるダンス発表会



5月5日(火・祝)、グランシップ大船にてジュニアダンスの発表会を開催しました。当日は好天に恵まれ、ご家族やお友達が見守る中、緊張しながらも笑顔で練習の成果を披露しました。10月の40周年イベントでは、セサミ大船店テニスコートでの発表会もあります! ぜひ、皆さんで見届けてください!

三鷹店

消防署より感謝状を授与されました。



4月に当クラブで発生した救急事案への対応が評価され、東京消防庁より感謝状を授与されました。スタッフが協力し、救急隊到着まで冷静に対応。安全管理と救命講習の大切さを改めて再確認しました。

夏祭り 2026 開催中!



8月に恒例イベント「夏祭り2026」を開催中です! 今回はInBody(体成分分析)のスタッフ対決やスイムとテニスの〇×クイズ、テニスゲーム練習会、ゴルフニアピン大会など皆さまが楽しめる挑戦企画が満載です。豪華賞品もご用意していますので、皆さま、お気軽にご参加ください!

東久留米店

ピックルボールレッスン開講!



4月よりピックルボールクラスを開講しました。テニスより手軽で、人との距離が近く、交流しやすいのが特徴です。経験者はもちろん、初心者も楽しめます。興味のある方は、ぜひ一度ご体験ください!

セサミ祭り開催!!



10月12日(月・祝) セサミ祭り開催!! ガチンコのコーチダブルスやお楽しみゲーム、ビンゴ大会など、大人から子供まで楽しめるイベント準備中です! 詳細は館内掲示等ご覧ください。

●スマートフォン専用アプリ(ポケットペガサス)ダウンロードのお願い

各種予約や振替などをスムーズに行なうために『ポケットペガサス』のご利用をおすすめいたします。セサミからのご案内の確認や、スマートフォンでの入退館など便利な機能が揃っています。また、ファミリー情報設定をご利用いただくことでさらに快適にご利用いただけます。ぜひダウンロードのうえ、ご活用ください! ご不明な点がございましたら、お気軽にスタッフまでお尋ねください。

※ファミリー情報設定ご利用希望の方は、別途フロントへお申し出ください。

①ダウンロードはこちらから



②登録方法のご説明

ダウンロード後にご覧ください。



バックナンバー

セサミライブ本号およびバックナンバーはこちらからご覧いただけます。

8月号はいかがでしたか? 大船店は今年9月で創立40周年を迎えます。皆様に喜んでいただけるような周年イベントを企画中です。三鷹、東久留米店も夏のイベント開催中です。引き続き皆様に楽しんでいただけるサービス提供ができるようスタッフ一同取り組んでまいります。

