

ときめき子のおすすめ講座

くらしときめきアカデミー蒲郡のときめき子が
これから始まる楽しいイベントをご紹介します！

こんにちは。くらしときめきアカデミーのときめき子と申します。

今回ご紹介する講座は「**バレエエクササイズ**」です。

バレエは小さい頃からやらないと無理？そんな事はありません！！
そう教えてくださるのはフィットネスインストラクターの田中先生です。
笑顔も筋トレ、顔トレ！素敵な笑顔でレッスンしましょう。

さあ、バレエエクササイズの始まりです。
素敵な笑顔をテーマに顔や首回りのリンパマッサージ
から始まりクラシック音楽に合わせて
アン・ドゥ・トロワ！


見た目は優雅でゆったりとしていますが、
お尻やお腹をしめて姿勢良く踊ると
案外きついと生徒さん。

心身共にリフレッシュされ教室は楽しそうな
笑顔に溢れていました。

ダイエット、健康、美容、それぞれ想いはありますが
皆さんと一緒にレッスンしてバレエエクササイズで
きれいな体を目指しましょう！



【お申込・お問い合わせ】

 0120-306-380

[くらしときめきアカデミー 検索](#)

HP: <http://www.academy.sala.jp>

ガス屋さんが教えるガス節約術

①レバー式水栓の向きを確認しましょう

従来のレバー式水栓

お水を使っているつもりが
レバーが正面の位置ですと
給湯器が点火されます。
(リモコンON状態の場合)



エコハンドル水栓

- ①給湯器のリモコンは
コマめに切るようにする。
- ②レバーの向きを確認するのが
面倒な方は「エコハンドル水栓」
に取替えをすると節約できます。

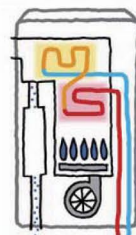


LIXILエコハンドルイメージ

②給湯器をエコジョーズに替えてみる

今まで排気していた燃焼
ガスを再利用し、ムダなく
高効率にガスを使用します。

使用するガス量が13%削減
できますので、ガス料金も
13%減らせます。



CO2も13%削減できますので
地球環境にも貢献できますよ。



エコジョーズ化宣言
2013
2013年、ガス給湯器はエコジョーズへ。

サーラもエコジョーズで
地球温暖化対策を
推進します。