

ソフィア治療&ご報告

1. 「東京マラソン 2013」2/24(日)朝9時10分スタート! ※フジテレビ系全国ネットで生中継
2月24日(日)に開催される東京マラソン! ついにその時が近づいて参りました!
ご存知のように、ソフィア整骨院からは古川ぶんと院長&高嶋つよし先生がチャリティランナーとして出場いたします。
ぶんと院長の調子はどうなぞ昇り↑。12月、1月と200km以上のハードな走り込みをこなして、準備もバッチリ。4時間以内の完走を目指して万全の体調です!
一方の高嶋先生も、9ヶ月間の減量によって62kgのスリムな肉体に大変身! 体脂肪率も下がり、長距離ランナーの身体つきになりました。(※裏面記事参考)
初マラソン挑戦ですが、4時間30分以内完走を目標に闘志をみなぎらせています。
当日はいい天気になって欲しいですね。

※当日のランナーの位置情報を、大会公式サイト(インターネット・携帯サイト)からゼッケンカードまたは氏名を入力することで、リアルタイムに調べることができます。
ふたりとも全力で頑張りますので、どうぞご声援のほどよろしくお願い致します。

ゼッケンカード **71060** 古川 文斗 / **71059** 高嶋 剛次

2. 「第14回谷川真理ハーフマラソン」に出場しました!



1月13日(日)、荒川河川敷で開催されたハーフマラソン(21.1km)に、ぶんと院長と小林しのぶ先生が出場しました。当日は穏やかな天候に恵まれ、ふたりとも気持ちよく(?)完走しました。
小林先生はマラソンの練習を始めてから3ヶ月でしたが、2時間32分台のタイムで走り抜きました。
ぶんと院長は1時間43分台の好タイムでした。

3. 2月14日はぶんと院長のバースデイ ついに不惑の大台に!

2月14日はバレンタインデー(♡ω♡)です。そして我らのぶんと院長の誕生日でもあります!
とても若く見えますが、ついに不惑の40代へと突入します。
毎日の筋力トレーニングを欠かさず、また食事でもカロリー制限し、自分自身を甘やかさない生活。
一時的に実行できても、継続することはなかなか難しいですね。
そんなストイックな院長? (笑)にスタッフもいい刺激を受けています。

4. 臨時休診のお知らせ

2月11日(祝)はスタッフ研修のため、臨時休診とさせていただきます。
お間違えのないようよろしくお願い致します。

5. 院長不在日のお知らせ ※院はお休みではありません。通常通りの営業です。

研修参加のため、古川院長が不在になります。17時～ラストまでは通常の勤務となります
日時は下記の通りです。

2月 6日 (水)	9～17時まで不在
3月 6日 (水)	//
4月 3日 (水)	//
5月 8日 (水)	//
6月 5日 (水)	//

6. 漢・高嶋つよし先生のダイエット作戦 最終結果！



GW明けから一日も欠かさず、院長と一緒に腕立て伏せ 150 回、腹筋 100回 & スクワット、なわ飛び…etc. そして東京マラソンに向けての走り込み…。そしてダイエット開始から 9ヶ月後。

脅威の **-15kg** ダイエットに成功！(H25/2/1 現在)

「トンコツ先生」、「トンコツ番長」、「食いしん坊バンザイ」

少し前までそう揶揄されていた彼が、驚異的な鍛錬により生まれ変わった…。一体何が彼を変えたのか？金？名誉？健康？それは彼にしかわからない…。

さあ！準備は整った！あとは2月24日の東京マラソン本番を迎えるのみ！走れ！スレンダーつよし！

77.2 kg ⇒ **62.0 kg**

7. 究極のラーメン探索隊長・高嶋つよし先生のラーメン発見伝～東高円寺編～



東高円寺駅周辺は、新規ラーメン店の出店が相次いでいます。ラーメン道を極めた高嶋が、その中でも特にお気に入りのラーメン店をご紹介します。

まずは『BiaBia(ビアビア)』 特筆すべきはスープ。徹底的にコツテリを排除した超アツサリ味。アツサリなのに、カツオと鶏の出汁の効いた深い味わい。つい最後の一滴まで飲み干してしまうクセになる味。オシャレな雰囲気、女性にもおすすめです。

スープ★★★★☆ 店内の雰囲気★★★★☆ 店員さんの笑顔★★★★★

ソフィア整骨院公式 HP <http://www4.ocn.ne.jp/~sophias/>

天下盗り日記(院長ブログ) http://blog.livedoor.jp/sophia_bone_setters/

僕たち愉快的治療家集団(スタッフブログ) <http://ameblo.jp/sophia-bone-setters/>

院長古川ぶんと twitter http://twitter.com/sophia_bones

院長古川ぶんと facebook <http://www.facebook.com/bunto.furukawa>

★大切な人だけ紹介プロジェクト★あなたにとって大切な人だけを紹介して下さい！！

ソフィア整骨院のことは、あなたにとって大切な人にだけ紹介してください。学生で挨拶のできない子、あなたにとって好ましくない人には紹介しないで下さい。きっと当院にとっても大切な人にはならないから。

「院内がいつも明るいです」…Mさん談 「的確な診断と施術がすばらしい」…Iさん談

休診 木曜日午後／日曜

電話 03-3314-1276

(祝日は13時まで受付しています)