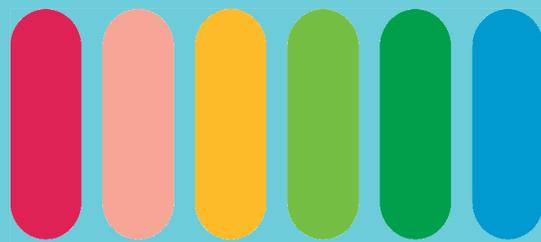


# CESAME LIVE



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

CESAME LIVE 2025年8月号

## 笑顔で元気いっぱい！ 夏を駆け抜けよう！

今年の夏も暑いですが、元気にセサミライフを楽しんでいますか？この暑さに負けないエネルギーを運動でチャージ！セサミで汗を流して、笑顔で心も体もリフレッシュしましょう！





## 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!」)



宮口 夢唯 (みやぐち ゆい) <大船店クラブフロント>

- ①明るく笑顔で挨拶することを毎日頑張っています!セサミに来てよかったと心から思っていたいただけるような接客を心掛けています。
- ②お客様に寄り添えるスタッフになることが目標です。名前と顔を覚えていただけるようにコミュニケーションを大切に日々の業務を頑張っていきます!



横川 珠里 (よこかわ じゅり) <大船店ジムインストラクター>

- ①自分のトレーニングも妥協せず、皆様により良い情報をお届けできるよう、常にアンテナを張りながら過ごしています。いつでもお声がけください!
- ②パワーリフティングの大会への出場を目指しています!自分がキラキラ輝くことで、皆様にも元気と笑顔をお届けしていきます!



中井 崇文 (なかいたかふみ) <大船店ジムインストラクター>

- ①お客様に気持ちよくトレーニングしていただくために、明るい雰囲気作りと、元気で明るい笑顔での丁寧な挨拶を心掛けています。
- ②お客様の運動をより良いものにするために運動に関する知識を深めていきたいです。自分の経験も含めて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!



恵畑 旭 (えばた あさひ) <大船店ジムインストラクター>

- ①お客様が心地よく快適にご利用できるよう、明るい挨拶と笑顔が心がけています。コミュニケーションを楽しみ、頼られる存在になれるよう頑張っていきたいです。
- ②インストラクターとしてスキルアップするために、何事にも興味を持ち、多くのことを学んで少しずつ出来ることを増やしていきたいです。スタジオのレッスンも引き続き頑張ります!



関口 大希 (せきぐち だいき) <大船店スイミングインストラクター>

- ①プールを利用する全ての方が安全に楽しめるよう常にプール全体へ目を配ります。危険を未然に防ぎ安心して過ごせる環境作りに全力で努めます。
- ②インストラクターとして先輩方の指導技術を積極的に学び、指導方法のバリエーションが豊富な指導者になれるよう精一杯頑張ります!



井川 愛望 (いがわ まなみ) <三鷹店ジムインストラクター>

- ①お客様に快適に過ごしていただけるよう、明るく元気な笑顔での挨拶や温かい会話を心掛けています。声掛けを通して、安心感と居心地の良さを感じてもらえるよう努めています。
- ②多くのお客様にスタジオレッスンや運動の楽しさを伝えられるよう、明るく笑顔で取り組んでいます。一人ひとりに寄り添いながら、前向きな気持ちでチャレンジします!





## 食コラム 「モロヘイヤ」で紫外線に負けない体づくり!

モロヘイヤを食べて紫外線に負けない強い体と、きれいな肌を手に入れましょう!

東久留米店フロント  
小林(栄養士)



夏の強い紫外線は、肌の日焼けやしみの原因になるだけでなく、体内に「酸化ストレス」をため込み、疲労や免疫力の低下にもつながります。肌を守るスキンケアも大切ですが、内側から紫外線ダメージに強い体をつくることこそ、夏を元気に過ごす秘訣です。紫外線ケアにおすすめの食材は、ずばり「モロヘイヤ」。“食べる日焼け止め”とも呼ばれるほど、紫外線ダメージから肌や体を守るビタミンA・C・Eをバランスよく含み、高い抗酸化作用を持つ優秀な野菜です。さらに夏が旬で夏バテ予防にも効果的!今回はこの「モロヘイヤ」を使い、一度に2品作れるおすすめレシピをご紹介します!

さっぱりしたい夏はしそ漬けの梅干しがオススメです!

### 『モロヘイヤのさっぱり梅だれ』

ゆで汁も栄養たっぷり!  
2品目でスープにします!



紫外線に負けない!

#### 材料 (2人分)

< A >

- ・モロヘイヤ 1/2 袋
- ・梅干し 中1個
- ・きゅうり 1/2 本
- ・鰹節 小1袋
- ・めんつゆ 小さじ1
- < 茹で用 > 塩 少々

#### 作り方

- ① きゅうりはサイコロ状に小さく切り、梅干しはペースト状にする。モロヘイヤは葉と茎に分ける。
- ② 鍋に水と塩を入れ沸騰させる。
- ③ 茎を先に茹で、火が通り柔らかくなったら葉を加え、20秒ほど茹でる。
- ④ モロヘイヤを湯切りし、粗熱が取れたら包丁で細かく食べやすい大きさに切る。
- ⑤ < A >をよく混ぜ合わせて完成!



ご飯



そうめん



冷奴

### 『モロヘイヤとオクラのスープ』

1品目のゆで汁で作る栄養満点のスープです!



これでお肌もバッチリ!

#### 材料 (2人分)

- ・モロヘイヤ 1/2 袋
- ・オクラ 4本
- ・酒 大さじ1
- ・醤油 小さじ1
- ・和風顆粒だし 小さじ1
- ・塩 少々
- ・1品目のゆで汁 300cc

#### 作り方

- ① モロヘイヤの葉を摘み、粗目に刻む。
- ② オクラは塩を振り、まな板の上で転がす。
- ③ オクラを水で洗い、ヘタとガクを取り除き、食べやすい大きさに切る。
- ④ 鍋にモロヘイヤのゆで汁 300cc と調味料を加え、中火で煮立たせる。(足りない場合は水を加える)
- ⑤ モロヘイヤとオクラを加え1分ほど煮たら完成!



## 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!”

### ● 新紹介制度はじまりました!

今年8月1日より、新紹介制度を開始いたしました。会員の方は紹介すればするほど月会費がお得になります!また、入会者が1年間セサミを継続してご利用いただくと、紹介者の月会費がさらにお得になる特典もあります。入会者にも大変お得な特典が付いています。ぜひご家族、お友達をご紹介ください!お待ちしております!

紹介者特典

1人紹介で  
月会費1ヶ月分 OFF

2人以上紹介で、1人あたり  
月会費1ヶ月分 OFF



さらに! 入会者の1年間継続利用で  
月会費1ヶ月分 OFF

入会者特典

月会費1ヶ月分 OFF + 入会時キャンペーン特典

※在籍条件がございます。



## ●各店でInstagramスタート!

今年3月より当社全体のInstagramを開始しましたが、いよいよ各店でもこの夏からInstagramをはじめます! 楽しいお知らせ、情報をたくさん発信していきます。ご自分の店舗はもちろん、他店もフォローしてくださいね! 投稿を通じて、店舗やスタッフの魅力もより身近に感じていただければ嬉しいです。イベントやキャンペーン、レッスン風景なども随時アップしますので、ぜひ「いいね」やコメントで交流を楽しんでください!

大船店



三鷹店



東久留米店



## ●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

昨年10月の会員管理システムの変更に際し、会員の皆様にご理解ご協力いただき誠にありがとうございました。その後、各種予約や振替などはスムーズにご利用いただいているでしょうか? 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。

さらに、便利にお使いいただくために『ポケットペガサス』のご利用をおすすめいたします。当社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!

※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。



## ●救命救急活動で表彰を受けました!(大船店)

今年の春、大船店で発生した傷病者への救命救急活動の功績が認められ、7月28日に栄消防署より感謝状をいただきました!

日頃から積み重ねてきた研修や訓練の成果として大きな励みとなりました。今後もお客様に安心して通っていただける環境を守るため、救命講習や安全研修を続け、快適で安全なクラブ運営を目指してまいります!

## ●プレゼント ~ご応募いただいた方の中から抽選でプレゼント~

セサミご利用中に感動したエピソードや面白かったエピソードなどなど、たくさん教えてください!

**抽選で10名様にグルメカタログギフト(3,000円コース)をプレゼント!**

ご応募お待ちしております!

※お寄せいただきました内容は、次回以降の会報に掲載させていただく場合がございます。予めご了承ください。

応募ページはこちら

投稿期限: 10/31(金)まで



## 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? 秋もまだまだ暑い日が続くそうですが、朝夕は秋の気配を感じるようにもなりましたね。引き続き皆様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。ぜひご期待ください!

