

駿東新聞

第109号
H28, 3月

発行人⇒医療法人社団
すんとおる

沼津市高沢町6-1
TEL⇒055-922-8853
URL⇒http://www.sunto-seikei.jp



みなさん こんにちは まだ朝・夜は肌寒いと感じる日もありますが、昼間は暖かくなりましたね☀️ただ...花粉症の方には辛い季節ですね💦対策をしっかりして乗り切りましょう!!
さて今月はフィットネスからのお知らせです☆



フィットネス春のキャンペーン 山下

こんにちは。フィットネストレーナーの山下です。
暖かくなってきましたね～最近運動不足になっていませんか??
来月4月よりフィットネス春のキャンペーンと健康運動教室を実施します!!
春のキャンペーンとして4月1日から7月31日までフィットネス入会金と月会費2ヶ月分が半額になりますので、入会希望の方はこの機会にぜひどうぞ!!
1日無料体験もできるのでお気軽に声をかけてください。

健康運動教室は4月4日(月)より開始となります。駿東整形外科医院の4階多目的室にてウエイトマシン3台とエクササイズ3種目を6人でローテーションして運動を行っていきます。
教室で使う「レッグプレス」というマシンは下半身の筋肉を鍛えることができます。膝の怪我の予防や歩行が楽になる効果が期待できます。上半身を鍛えるなら「チェストプレス」というマシンがあります。肩・腕・胸を同時に鍛える事ができ、二の腕の引き締めにも効果があります。肩こりや腰痛対策のエクササイズ



はダンベルやマットを使って行います。軽い負荷で行いますのでご安心ください。60分間で全身の筋肉を鍛える運動プログラムになっておりますので、体カ・筋カUPやダイエットをしたい方にオススメです。

また、愛鷹運動公園や門池公園に行くとウォーキングイベントも行います。自然に囲まれたコースを歩くと気分爽快で心もリフレッシュできます!!



運動初心者の方も大歓迎です!!健康運動教室に興味のある方、一緒に楽しく運動をして健康になりましょう!!