



肩関節と大きな背中の筋肉を動かすことで、体あつたか

背中の運動



ピンと張った
タオルを持ちます

腕の引き伸ばし
10回×2セット



肩の運動



ピンと張った
タオルを持ちます

腕の上げ下げ
10回×2セット



寒い季節に取り入れたい!
お家でできる簡単タオル体操



家トレは物足りない!しっかり運動始めたい!!健康ステーションはどんなところ?
安心してお越しください♪ 今回は利用者の声をお届けします。

町内在住
藤森勝美さん (70代)

午前に友人同士でご利用のお二人

町内在住
小池百合子さん (70代)



筋肉量を測定してくれ、成果が目に見えてとてもありがたいです。膝や腰の痛い所がありました。運動を続けていくうちにいつの間にか治っていました。今ではジムに行かないと何だか調子が出ないくらい、習慣になっています。

膝が痛くて本当に困っていました。健康ステーションへ来てからは痛みもやわらいでとても快適です。運動を休むとまた痛くなってくるので、継続することの大切さを感じています。



午後のご利用者

諏訪市在住
藤森大暉さん (20代)

ジムが初めての方も使いやすい施設だと思います。新しいマシンが揃っているところや、高重量に対応したフリーウェイトがあるのも通っている理由のひとつです。スタッフの声がけもあり、安心して利用することができます。基礎を教えてくれるので、1人で行くのが不安の方にもおすすめします。ロケーションも良く、若い方でも満足できる施設です。

夜のご利用者

町内在住
石井千代枝さん (40代)



一般のジムにもトレーナーの方はいますが、何か聞きたいことがあっても、いろいろ聞くには少し抵抗があります。健康ステーションでは効果を上げる方法や筋肉のこと、ちょっとしたマシンの使い方など、細かいことでも何でも聞きやすく、丁寧に教えてくださるので、安心して通うことができます。それと、ストレッチ専用マシンが珍しく、とても気に入っています!

ルディックウォーキング 3月コース

参加者募集

日時: 3月3日・10日・17日(金) 全3回
10時00分開始 12時00分解散
会場: (集合) 健康フィールド

◇申込み 2月1日(水)から受付開始◇

■ 申込み先
健康ステーション ☎75-5546 (直通)