

ンスタジオリニューアル!!

マシンスタジオでは、引き続きこのようなプログラムを行います

一番人気のストレッチ体操

マシンスタジオでは、毎時0分と30分から約15分間のストレッチ体操を実施しています。ストレッチは、身体を温め血液の循環を良くし、ケガの予防や疲労の回復に効果的です。このストレッチ体操を楽しみに利用されるみなさんも多いようです。大人気のストレッチを、ぜひやってみませんか？

利用者の
声

- 全身がほぐれて、気持ち良く運動ができ、ストレス解消にもなる。
- 身体が軽くなりスッキリする。
- 血液の循環が良くなり、血圧が正常値に近づけられる。



いきいき広場クラブの教室もおすすめ

マシンスタジオでは、「リズム体操教室」、「はつらつ筋力アップ教室」、「レクリエーション教室」、「わくわく教室」、「エアロビクス」など、さまざまな教室を開催しています。ボールなどの道具を使ったり、音楽にあわせて適度に汗をかけたり、気持ちよく身体を動かすことができますよ。また、大勢の仲間と話をしながら楽しく運動でき、新しい友達づくりの場にもなります。

利用者の
声

- いろんな教室があり、楽しい時間を過ごせる。
- 身体を動かす事に加え、頭の体操にもなる。
- 適度に汗をかくことができ、身体がスッキリする。



マシンスタジオでこのように運動してみては!?

- ①まずはストレッチ15分。ケガのないように身体をほぐし、柔軟性をアップさせよう!!
- ②エアロバイクやウォーキングなどの有酸素運動20分。体を温めて脂肪を燃えやすくしよう!!
- ③さらに、マシンによる筋力トレーニング。腹筋・背筋など鍛えたい部分に合わせて運動できます!!高齢者のみなさんには太ももを鍛えるマシンがおすすめです。椅子の立ち座りや安定した歩行など日常生活動作に役立ちます。
- ④最後に、マッサージやストレッチで疲労を溜めないように心掛けよう!!

マシンスタジオスタッフがあなたにアドバイス

「どんな運動をしたらいいの?」、「痩せたいんだけど…」などのさまざまな疑問に、マシンスタジオスタッフが、より効果的な運動方法をアドバイスします。お気軽にお問い合わせください。

マシンスタジオの開館時間は、これまで通り

■平日 10:00~21:00(閉館)

■土・休日 10:00~17:00(閉館) で、年末年始を除く年中無休で営業しています。

そのほか、マシンスタジオについて詳しく知りたい方は

■いきいき広場 マシンスタジオ ☎050-5204-9576(直通) にご連絡いただくか、

■いきいき広場HP <http://www.netnfu.ne.jp/i-hiroba/> をご覧ください。