



VOL. 7 2017年9月

La santé Letter

2017年8月25日発行

朝夕は、虫の音が聞こえるようになり、日が落ちるのも随分と早くなってきました。

La santé では天候に左右されずに、皆様の安全で健康な身体づくりを医科学的なサポートで応援します。

会員様のお越しをスタッフ一同お待ちしております。



La santé 施設紹介

トレッドミル

ラボードLXS ラボードLXE1200

1. アスファルトではなく、ベルトの上を走るので膝と腰への負担が少ない

トレッドミルの接地面はアスファルトより柔らかいので、足をついた時の膝と腰への負担が外でのランニングよりも軽くなります。それでも膝や腰などの関節に痛みが出てしまう場合の運動としては、エアロバイクやプールなどの関節に負担の少ない運動から入るのをお勧めします。

2. 天候や気温などの外的要因を受けない

雨が降ってしまうと、外でのランニングを休む理由につながります。休むことによって運動を続けていくモチベーションも下がってしまうことがあります。夏や冬になって気温、気候の変化とともに続かなくなってしまうという方も多いので、常に変わらない環境で運動できるというのは、モチベーションの維持に繋がります。

3. ウォーキング、ランニングのペースを一定に保てる為、体力を向上させやすい

外では、信号や車などで一旦停止せざるを得ない状況が出てきてしまいますが、トレッドミルではその心配がないため、集中力と強度を保つことができます。

ラボード LXS

- 速度 0.2~10km/h
- 傾斜 なし
- 誰にでも使いやすい
シンプルな操作性
- 大きく見やすい文字表示
- 安全性を高めたグリップ
などの低ポジション



ラボード LXE1200

- 速度 1~18km/h
- 傾斜 0~15%
- 走行幅が広いため、
腕を振る際左右のバー
が気になりません。
- マニュアルモードで
体重入力すると、より
正確な消費カロリーが
わかります。
- 消費カロリーを食べ物
に置き換えて画面表示
する為、楽しみながら
行うことができます。



法人会員様 ご紹介

今回は、鶴岡信用金庫様をご紹介致します。

当金庫では、福利厚生事業の一環として利用させていただいております。

職員の心と体の健康を考え利用を勧めており、仕事での疲れや生活習慣病、体質改善、ダイエット等の健康管理のためにとっても役立っております。

無理せず楽しく気分転換ができること好評で、幅広い年齢の職員が利用しております。

La santéさんのスタッフの皆さんからはいつも丁寧に対応していただき、元気をいただいております。今後ともどうぞよろしくお願い致します。

会社名：鶴岡信用金庫

理事長：佐藤 祐司

創 立：大正15年11月11日

連絡先：電話(0235)22-2360

店舗数：18店舗

職員数：248名

事業内容：金融業



今後も末永くお付き合いよろしくお願い致します。

そして、社員様の健康維持、増進のために La santé のご利用をスタッフ一同お待ちしております。

お知らせ

- 8/27(日) パワーストレッチヨガ 10:15~11:15 講師：尾形 まさみ氏
リラクゼーションヨガ 11:45~12:45 参加費：1,000円
- 8/31(木) 骨盤底筋エクササイズ 13:30~15:00 講師：難波 ハツ子氏
参加費：500円

《第3回 La Santé カフェ開催》

☆参加料無料・予約不要☆

日時：9/16(土) 開場14:30~、講演15:00~

講師：三浦 瞬氏(医療法人いぶき会 サービス付き高齢者向け住宅『宝寿園』 介護支援専門員)

会場：メディカルフィットネス La Santé スタジオ



メディカルフィットネス La santé
〒997-0825 鶴岡市日枝字小真木原88-1
TEL: 0235 (64) 8858
e-mail: lasante@takaradaseikei.com