



VOL. 9 2017年11月

La santé Letter

2017年10月20日発行

肌に触れる風もだんだんと冷たくなり、晩秋の気配が感じられるようになりました。

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プログラム

1プログラム30分 ☆内容は日によって変わります。
☆日程は予定表で確認してください。

ストレッチ・筋トシ

ストレッチや筋トシを、イスやマット・ボールなどを使って行います。家でも出来るものやテニスボールを使ったり、体を整えるコンディショニングなどいろいろな種類があります。



NEW

JOSANE 体操

棒を使って体操をします。ストレッチもでき、筋トシの要素もあります。

イスに座りながら自分の出来る範囲での体操なので運動が苦手な方や高齢者の方でも「じょさねぐ」出来ます！



ストレッチポール

ポールを使ったエクササイズで、体の状態を正しい位置にリセットします。リラックス効果もあり、仰向けでのっけているだけで胸郭が広がり空気をたっぷり体に入れられるようになります。背中が床にぺったりとくっつく感覚を体感してみてください！



ぜひご参加ください♪

法人会員様 ご紹介

今回は、(株)庄内品川鶴岡支店様をご紹介致します。

弊社は昭和4年創業以来、90年近くにわたり家庭エネルギーの変遷と共に歩みながら「燃料の安定供給」を命題に事業を展開してまいりました。お客様のニーズにお応えできるサービスに努め、快適生活を支える会社として「エネルギーから住まいまで」を創造しています。

弊社も福利厚生の一環としてLa Santéさんを利用させて頂いております。フレンドリーで親切に指導してくださるスタッフの皆さんと最新の機器を使っでの健康維持管理をこれからもよろしくお願い致します。

会社名：(株)庄内品川鶴岡支店

代表者：代表取締役社長 富樫 修

所在地：鶴岡市みどり町14-10

連絡先：0235-22-0950

事業内容：石油製品販売・LPガス販売
水道上下工事・地下タンク気密検査
自動車整備・損害保険代理業

関連会社：シナネンホールディングス(株)
ミライフ東日本(株)

URL：<http://s-sinagawa.jp/>



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

★1周年ありがとうキャンペーン（10月12日（木）～11月12日（日））

フィットネス会員様へ ⇒ 選んで当てよう！わくわくロッカー

スタジオ会員 ⇒ 引いて当てよう！お楽しみ抽選

★1周年記念新規入会キャンペーン（10月7日（土）～11月30日（木））

フィットネス会員・スタジオ会員ともに、期間中に入会いただくと入会金50%OFF!

《第5回 La Santé カフェ開催》★特別講演★ = 参加料無料・予約不要 =

日時：11/18（土）開場14：30～、講演15：00～

テーマ：骨粗鬆症を放置すると寿命がちぢむ？

講師：阿部 周市氏（医療法人いぶき会 宝田整形外科クリニック院長）

会場：メディカルフィットネス La Santé スタジオ



厚生労働大臣認定 健康増進施設

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