



VOL . 1 2017年3月

La santé Letter

2017年2月23日発行

昨年10月11日にオープンした「メディカルフィットネス La santé」
会員の皆様にはご入会、そして日頃からご利用頂き誠にありがとうございます。
今後、「La santé letter」を発行し、イベント情報や健康に関する情報、会員様の
声などを紹介していこうと思います。

まず、第一号として La santé スタッフの紹介、入会して二ヶ月で身体に変化が
あった会員様の声、法人会員様を紹介致します。



スタッフ紹介

①名前 ②趣味 ③一言



- ① 加藤 菜佳 (健康運動指導士)
- ② 御朱印集め、ジョギング
- ③ 健康増進やダイエットのためのアドバイスができるように自分自身勉強しながら頑張ります。



- ① 島谷 一成 (健康運動指導士)
- ② 山、日本酒
- ③ 会員の皆様が心身ともに健康維持・増進できるようサポートしていきます。



- ① 阿部 みゆき
- ② ランニング、カラオケ
- ③ 運動することが会員様の喜び・楽しみに繋がり、多くの方の笑顔に貢献できるように頑張りたいと思います。



- ① 阿部 佳子
- ② ラーメン食べ歩き
- ③ 皆様に親しまれるフィットネスを目指して、笑顔でお迎えさせていただきますのでよろしくお願い致します。

会員様の声

入会前はコレステロール値が高く現在服薬中。体重が増加傾向でメタボ寸前。高血圧、筋力低下、運動不足が気になっていました。12月中旬から La santé に週5日、1日2時間位通い、筋トレ、トレッドミル、ストレッチ、プール(週2回位)を行っています。食事指導も受け、外食、塩分、糖分を控えています。

現在は体重が1~2Kg減、血圧が10~20減、身体も疲れにくくなりました。また、最近スクワットができる様になり階段の上り下りが楽になりました。先日の内科受診の際医師より「この調子なら服薬もいなくなるかもしれない」と言われました。

家ではやらなければと思ってもなかなかできないので、これからもママに通って、健康長寿を目指したいです。(60歳代・女性)

お知らせ

○営業時間変更: 3/2(木)より 平日 13:00~21:00 土・日・祭日 10:00~18:00

会員様には大変ご迷惑をお掛け致しますが、何卒ご了承賜りますようお願い申し上げます。

○ホームページ開設致しました。「メディカルフィットネス ラ・サンテ」で検索してみてください。

3月 La sant é プログラム

内容：イスやマットにてストレッチ、体幹、コーディネーション等のトレーニングを行います。

お申込みは不要です。開始時間までお集まり下さい。

3 (金) 13:30~14:00	
7 (火) 13:30~14:00	• 9 (木) 13:30~14:00
13 (月) 13:30~14:00	• 17 (金) 13:30~14:00
21 (火) 13:30~14:00	• 23 (木) 13:30~14:00
27 (月) 13:30~14:00	• 31 (金) 13:30~14:00

法人会員様 ご紹介

今回は、いつもパソコン、インターネット等の管理を行って頂き、何かあれば休日でも駆けつけて頂ける 株式会社ソネット 様をご紹介致します。

私たちは La sant é でリフレッシュしています。
ソフトウェア開発という仕事柄、どうしても事務所に篋りがちで運動不足を否めません。
La sant é は最新のマシンが揃っていて、またスタッフの皆さんが丁寧に指導して下さるので、特に若い世代は毎週のように通っております。

社長も「社員が健康で、楽しく、末永く生き生きと仕事ができることが重要」と申しておりました。

これから益々、サービスが充実する様子ですので大変楽しみにしています。 総務 齋藤

会社名：株式会社ソネット

責任者：代表取締役 尾形泰弘

所在地：山形県鶴岡市日出一丁目6-8

連絡先：TEL 0235-25-4709 FAX 0235-23-3470

U R L : <http://www.sonet-inc.co.jp>

従業員数：10名

事業内容：経営管理アプリケーション開発、法人向け受託開発ソフトウェア
システム保守、ミシン目伝票用紙の製造販売
ウェブサイト構築・コンテンツ作成、各種事務機器カスタマイズ



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、増進の為に La sant é のご利用をスタッフ一同お待ちしております。



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