



VOL . 4 2017年6月

La santé Letter

2017年5月22日発行

小満を迎えいよいよ夏が近く感じられる頃となりました。

庄内各地では、各種大会や運動会等が予定され運動シーズン真っ盛りとなりました。La santé では天候に左右されず、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 マシン紹介

空圧式筋トレマシン「HUR」



- HURの機器は、人間の身体が皆少しずつ異なっているという事実に着目し、デザインされています。“ナチュラルトランスミッション”という空圧システムを利用することにより、個人の自然な筋肉の動きに適応したトレーニングが可能です。
- 従来の筋力トレーニングマシンでは運動に加えられる弾みのために、トレーニング負荷が歪められ、そのためトレーニングの効果が減っていました。
HUR マシンでは運動の速さや弾みに影響を受けず、好ましいトレーニング負荷が保たれ、自然な身体の動きに追従した方法で、バランスカ、身体機能、筋機能のトレーニングを効果的に行います。

スマートカードシステム

- プログラムを選びカードを挿入すると、負荷・回数が自動的に設定され、設定回数に達すると発信音が鳴り、設定回数に達したことをお知らせします。運動内容・成果はソフトウェアのデータベースに保存され、運動の経過を確認することができます。
- 個々人に合ったトレーニングプログラムを提供し、安心してエクササイズを行うことができます。また、成果に関するフィードバックを確認することができるので自然にモチベーションを育てることができます。インストラクターはソフトウェアを利用し、運動内容成果・ジム使用頻度を簡単に管理することができ、個人のフォローアップを様々な観点から行うことができます。



— La santé マシンタイプ — (6台10種類)

- ★アブドメン・バック
(腹筋、背筋を鍛える)
- ★チェストプレス
(上体部を鍛える)
- ★プッシュアップ・プルダウン
(肩周辺、背筋を鍛える)
- ★レッグプレス
(脚全体を鍛える)
- ★レッグエクステンション
レッグカール
(大腿四頭筋、ハムストリングスを鍛える)
- ★アダクション・アブダクション
(外転筋、内転筋を鍛える)

法人会員様 ご紹介

今回は、メディカルフィットネス La santé オープンに際し、施設賠償責任保険の手続きをして頂いた有限会社トータル保険様をご紹介致します。

私たちは、ちゃんとした家族の守り方、ちゃんとした企業の守り方を考え、お客様の生活の質向上を目指して営業しています。

仕事柄、体はあまり動かしません。毎年、健康診断で今年こそは運動しよう！と一瞬決断するのですが・・・。(反省)

いい仕事をするには、社員の心と体の健康からということで、La santé さんの会員にならせていただきました。

ちゃんとした家族と企業を守るには、まずは自分の足元からと思います。

老化は足腰から始まると聞いたことがあります。足腰の衰え防止のためこれからも良きアドバイスをお願いします。

会社名：有限会社トータル保険

責任者：代表取締役 大川 淳

所在地：山形県鶴岡市小淀川色田 69-28

連絡先：TEL 0235-25-1315

FAX 0235-25-1064

URL：<http://total-hoken.net>

社員数：7名

事業内容：損害保険、生命保険、iDeco（確定拠出年金）の取扱

相続・公的年金・お金の貯め方・社員研修等、各種マネーセミナーの開催



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 santé のご利用をスタッフ一同お待ちしております。

トレーニングアイテム追加しました！

★ストレッチポール

ポールに乗ると体の外側と深部の筋肉が緩み、骨格のゆがみが改善し肩こりや腰痛の改善に繋がります。



★ソフトジムボール（小さなサイズのゴムボール）

お腹、腰、お尻、太もも等の筋肉の強化やストレッチにご利用ください。



※使用方法を詳しく聞きたい方は、スタッフにお声掛け下さい。



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