



VOL . 24 2019年4月

La Santé Letter

2019年4月1日発行

暖かい日が少しずつ増え春の訪れを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。



アブミナルボード (腹筋台) 設置しました!

鍛えられる筋肉と効果

鍛えられる筋肉：腹直筋

腹直筋は一般的に腹筋と呼ばれる筋肉です。

腹直筋は、胴体を前方や横に曲げる時に働く筋肉。

前面から背骨を支え、姿勢を維持する役割や、内臓の保護、

腹圧を調整して臓器の位置を固定するといったさまざまな役目を担っています。

腹直筋を鍛えることでお腹が締まり、見かけが良くなるのはもちろんのこと、
姿勢が良くなるといった効果も得られます。



腹直筋

～使用方法～

- ①ヒザを曲げて足先をフットパッドにかけ、足首を固定し、アブミナルボードに仰向けになります。
 - ②お腹の上に両手を置き、顎を引いて、ボードから肩を浮かせます。
腰から背中にかけて、体を丸め込んで起き上がり、自分のヘソを覗き込むイメージで上体を起こしていきます。
 - ③戻る時は腰からゆっくりと下ろしていきましょう。
- ※回数目安：10～15回×3セット（体カレベルに合わせて）

☆腰を痛めないためのポイント

アブミナルボードは上半身を上げ下げすることで、どうしても腰へ負担がかかる運動です。腰を痛めないためにも以下の2点に注意してください。また、腰が痛いようであれば行わないようにしましょう。

◎背中を丸める

背すじを伸ばして行くと腰への負担が増大します。必ず背中丸めて行いましょう。

◎反動はつけない

反動をつけようとするとうる腰を反りやすいため、腰を痛めることとなります。トレーニングの効果を高めるためにも反動は抑えましょう。

新スタッフ紹介

①名前(資格) ②趣味 ③一言



- ①石垣 将大
②トレーニング、料理、三味線
③明るく元気に、自身のトレーニング経験、知識を会員様と共有し、より多くの方に運動を楽しんで頂けるよう頑張っていきたいです。

親睦会を行いました♪

3/9(土) こまぎの湯 2階宴会場にて La Santé 親睦会を行いました。食べ切れないほどの美味しい料理を頂きながら、会員様同士、スタッフと楽しく歓談し、景品をかけたゲームを行い大変盛り上がりました(^)



春の入会キャンペーン 4/1(月)~5/31(金)

すべての会員 入会金 50%OFF

スタジオ会員	5,400円⇒	2,700円(税込)
フィットネス個人会員	10,800円⇒	5,400円(税込)
フィットネス法人会員	54,000円⇒	27,000円(税込)

お知らせ

☆ハワイアンフラ体験会

日時：4月6日(土) 14:00~15:00 参加費：¥1,080

講師：叶野千恵氏(Hālau O Nā Pua Hula Le 'a 主宰)

☆第15回 La Santé カフェ

「今日からできる楽しい体操」

日時：4月13日(土) 15:00~16:00 参加費：無料(原則要予約)

講師：須藤優后(宝田整形外科クリニック 理学療法士)

☆第6回 La Santé ワークショップ「綺麗に!長持ち!春のマニキュアレッスン」

日時：4月14日(日) 10:30~12:00 参加費：¥1,000 定員：10名

講師：茂木菜々絵氏(ネイルサロンBELL♡NAIL)

☆第7回 La Santé ワークショップ「青竹ピクス ~誰でも気軽に足裏健康エクササイズ~」

日時：4月20日(土) 14:30~15:30 参加費：¥1,080 定員：15名

講師：五十嵐恵美氏

☆ボディメンテナンス&パーソナルトレーニング

日時：4月23日(火)、27(土) 1枠30分 会員：3,240 一般：3,780

講師：武田洋(宝田整形外科クリニック理学療法士、Orthotics Society 認定フットケアトレーナー・マスターライセンス)

◎詳しくは、お問い合わせ下さい。

厚生労働大臣認定 指定運動療法施設

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