



青葉若葉のさわやかな風の吹く季節になりました。

La Santé では新型コロナウイルス感染症予防対策を行い、会員様が安心してご利用頂ける様、日々努めております。皆様のお越しをスタッフ一同お待ちしております。

こんな時期だからこそ免疫力を高めよう



新型コロナウイルスの感染を予防するには、こまめな手洗い・うがいやアルコールによる手指消毒が推奨されていますが、それに加えて免疫力を高めることも重要です。免疫力は、栄養、運動、休養によって高めることができます。また、「笑顔」も免疫力をアップさせることが分かっています。毎日のちょっとした心がけで、ウイルス感染から身を守りましょう。

今回はお家でも簡単にできるトレーニングをご紹介します。

自宅でできる! おすすめ筋トレメニュー

- ゆっくり8秒声に出してカウントしましょう
- 10回で1セット、週に3回以上が目標

◆スクワット 下半身の筋肉をバランスよく鍛える

※内股、ガニ股に注意

1 ◆腹筋

① 仰向けになり、両膝は曲げて立たせます。手は頭の後ろに当て、首は軽く曲げて頭部を床から浮かせます。

2

② 腹筋を意識して、息を吐きながら上体を床から持ち上げます。胸からへその間を収縮させるイメージで、肩甲骨が床から離れる程度まで上体を丸めて腹筋を収縮させていきます。下背部(腰)は床から離れないように気を付けましょう。

3

③ 上体を上げ切ったら、ゆっくり息を吸いながら元のポジションに戻ります。腹筋の収縮を意識して行うと効果が高まります。

自然に呼吸をしてください。きつくてお腹がプルプル震えても、息を止めないように!

OK ◆体幹

お尻を突き出すようになってしまうと、骨盤が前傾してしまいます。腹筋で骨盤を引き付けるイメージで行いましょう。

NG

顔を上げると腰が反り、腹筋への刺激が低下します。また、頭が下がり顎を引くと背中が丸くなり腹筋への刺激が低下します。目線は自分の手に向けましょう。

新人スタッフ紹介



- ①名前 榎本涼太
- ②資格 健康運動実践指導者、ストレッチトレーナーパートナー、リラクゼーションセラピスト
- ③趣味 野球観戦、ラーメン屋めぐり
- ④一言 ストレッチの仕方などで分からないことがありましたら、お気軽にお声がけください。明るく皆様のトレーニングをサポートできるようにがんばります。中学時代は野球をしていました。同学年にはプロ野球選手になった人がおり、応援しに球場に行っています。野球の情報は沢山持っているの、興味のある方はお声掛けください。

お知らせ

安心・安全なフィットネスでコロナに負けない身体づくりを!!

メディカルフィットネスLa Santé

春の入会キャンペーン

4/2(木) ~ 6/30(火)

2020

期間中のご入会で
入会金 **50%OFF!**

コロナ感染予防対策中

1. 高い天井と広々スペース♪
2. マシン同士の間隔を2mで設置
3. 1時間毎に換気とマシン消毒を実施
4. ご利用前の検温・手指消毒を実施
5. スタッフ・ご利用者様各自手袋着用の徹底 *ぜひご安心ください!*
6. トレーニング終了の都度、マシンのアルコール消毒の徹底

フィットネス個人会員	入会金 11,000円 → 5,500円
スタジオ会員	入会金 5,500円 → 2,750円
フィットネス法人会員	入会金 55,000円 → 27,500円

厚生労働大臣認定 健康増進施設
ラサンテ
メディカルフィットネスLa Santé
鶴岡市日枝字小真木原88-1

0235-64-8858
定休日 水曜日
営業時間 平日: 13:00~21:00
土日祝: 10:00~18:00

ラサンテ
メディカルフィットネスLa Santé

LINE@はじめました!

友だち募集中!!

友だち登録していただくと
メディカルフィットネスLa Santéから
新しい情報やお得なクーポンを
プレゼント!
是非ご登録ください!

登録方法

※LINEアプリの **ホーム** から **+** (友だち追加) を選んで

QRコードはこちらから

検索はこちらから **@649fwgtj** 検索

検索欄に**@649fwgtj**と入力し、
検索結果からLa Santéを追加します。



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