盛岡医療生活協同組合　メディカルフィットネス La・La

LaLaだより

2015年　夏号

〒020－0835
盛岡市津志田 26－30－1
TEL 019－635－1339
fax019－635－1470

教室の内容・時間が変わります

この機会にLaLa会員になりませんか??

LaLa スタッフの教室

LaLa 会員無料・組合員 309 円/回

月	14：00～ 14：30	リズム運動
木	10：30～ 11：15	セーフティウォーキング
金	14：00～ 14：30	バランスボール
金	14：45～ 15：15	シェイプアップ New エクササイズ
土	13：30～ 14：00	リズム運動

LaLa 会員・組合員無料

水	10：30～ 11：15	腰痛予防体操教室

LaLa 会員無料・組合員 514 円/回

木	13：30～ 14：15	エアロビクス

LaLa 会員さん、組合員さん自由に参加できます。

外部講師による教室

ＬａＬａ会員無料・組合員 514 円/回×3 ヶ月分

月	10：30～ 11：15	ホリスティックヨガ①
	11：30～ 12：15	ホリスティックヨガ②
火	13：30～ 14：15	太極拳　前半
	14：30～ 15：15	太極拳　後半
水	13：30～ 14：15	ゆるル～ン呼吸①
	14：30～ 15：15	ゆるル～ン呼吸②

LaLa 会員無料・組合員：大人 257 円・子供 103 円

月	17：00～ 18：00	親子空手

LaLa 会員無料・組合員 514 円/回

木	14：30～ 15：15	ﾌｯﾄｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ

※ピラティスは終了いたしました。

◎LaLa 会員さんは、LaLa スタッフ教室・外部講師の教室に自由に参加できます。
◎ホリスティック・ヨガ、ゆるル～ン呼吸、太極拳は、3 か月間の登録制ですので、
3 月（4.5.6 月分）**6 月**（7.8.9 月分）**9 月**（10.11.12 月分）**12 月**（1.2.3 月分）
◎会費は、514 円/回×3 ヶ月分を前納でいただきます。
◎フットコンディショニングは月 1～2 回程度の開催です。都度お支払頂きます。

お盆休み　　８月１３（木）～１６（日）

１７（月）からは、通常営業に戻ります。

男の食彩

メニュー
- かつおのたたき
- サラダバー
- お味噌汁

7 月 8 日（水）2015 年度 1 回目の男の食彩が 8 名の参加で行われました♪
今回、大きめのかつおを使い、たたきと男の食彩実行委員のご自宅で作っている無農薬の野菜をおいしくいただきました(*^_^*)

実行委員の根田さんに魚をさばいてもらい！

あぶるのは、参加者全員で行いました(^o^)

次回は、10 月 14 日（水）10 時～　イカ・サンマ・アジ・イナダなどの刺身＆手巻き
まだ、参加されたことがない方、興味がある方、どなたでも大歓迎です！！ご参加ください。

山本のおすすめ　内腿を引き締める！！

参考文献：ボクサ・フィットネス

①

横向きに寝て下側の手を伸ばして床につき、上側の足を軽く曲げて下の足の前におき、上体を安定させます。

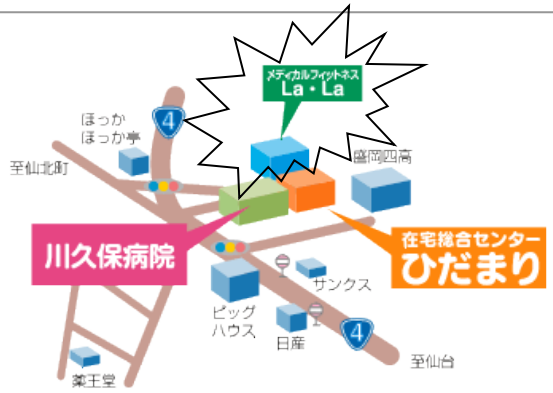
②

そのまま下の足を伸ばしたまま、ゆっくりと持ち上げます。

③

足を上げる時に反動をつけずにゆっくりと行い、できるだけ大きく上下に動かすと効果的です。

持ち上げた足を、床につかないようにゆっくりと下げます。2、3 を 10 繰り返し、反対の向きになって逆の足も 10 回行います。



営業時間　月～金　9：30～19：30（受付終了時間　19：00）
　　土　　9：30～17：30（受付終了時間　17：00）
　　日・祝日はお休み
入会金　3,996 円（ドック結果・検診結果持参の方）
利用料　フィットネスコース：月会費 4,968 円
　　シニアコース（65 歳以上）：月会費 3,888 円
※ドック・健診を受けていない方は別途で検査料がかかります
※入会月の月会費は無料です

盛岡医療生活協同組合　メディカルフィットネス La・La　　QRコード
HP：www.morioka-medi-coop.or.jp/lala/index.html　ブログ：http://medicalfitnesslala.seesaa.net/