

LaLaだより



謹賀新年



本年もメディカルフィットネスLa・Laを、よろしく願い致します。
皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。



ウィンターキャンペーン! 2014

回数券

限定発売の

お知らせ



昨年に引き続き、この冬もウィンターキャンペーン 2014 として、期間限定の回数券を販売いたします★会員になる前にお試しとしても利用してよし! 冬太りが気になる時期に少し動いてみようかなと思う方!! 雪の心配のない室内で、運動できるチャンスです。この機会にぜひ利用してみませんか~?? (^o^)/ “

期間限定

【販売期間】2014年12月1日~2015年2月28日まで

【販売価格】¥2,000

【利用回数】4回

【有効期限】購入日より1ヶ月

★注意事項★

紛失された場合の再発行は致しません

※トレーニングのみの回数券です。

※体力測定は含まれません。

希望者は別途¥1,080 円がかかります。



★利用の流れ★

回数券購入



利用開始

LaLaで運動!! 私のビフォー・アフター

50代 女性
2014年2月入会
匿名希望さんに
聞きました!



Q. 運動を始めようと思ったきっかけは?

2013年10月の健康診断で血液検査を受け、BMI、中性脂肪、悪玉コレステロール、γ-GTPの数値が基準値をオーバーしていた。「これはマズイ(…)」と一念発起して、週2~3回のLaLaでのトレーニングを始めました!

Q. 運動を始めて変わった点は?

LaLaでは約1時間半のトレーニングを心掛けています。有酸素運動~筋力アップ~有酸素運動で、少しずつ体重も減ってきました。毎朝、体重計に乗るのが習慣になり、食事内容も気にするようになっていきました。2014年の血液検査では、悪玉コレステロールを除き基準値になりました!

Q. 今後の目標は?

未だ悪玉コレステロールが高いため基準値にすること。体重をもう少し減らすこと。最低でも週2回はLaLaで汗を流すこと。LaLaに通うことで生活にメリハリをつけ、心身ともに健康になること。かな(^_^)v



嬉しそうに健診結果を報告してくださいました!

次回の健診まで、さらに頑張ってトレーニングを続けて下さいね♪



男の食彩

おしながき
十割そば



2014年12月3日(水)7名の参加で、毎年恒例の「そば打ち」を行いました(*^^)v

藪川のそば粉を使い十割そばを作りました!! どの作業も慣れるまで大変でしたが、大変おいしく出来上がりました(*^_^*)

次回は、1月28日(水)です。



こねるのも、延ばすのもけっこう力が必要で大変です!!



細く均等に切るのは難しく慣れるしかないみたいです(*_*)

工藤のおすすめ

～簡単ツボ押し～



2014年11月からLaLaスタッフの仲間入りしました!
会員の皆さん、組合員の皆さん
どうぞよろしくお願ひいたします♪



血流を促し、
脂肪太りを解消!!



ツボの場所 「養老」は、手首の関節(小指側)にある骨の
でっぱりのかぼみにあります。

刺激の仕方 人差し指の腹をあて、気持ちいいと感じる
強さで3分程度押します。

ツボの場所 「血海」は、膝の皿から、指3本程斜め上に
あり、「三陰交」は内くるぶしから手の平分
上に行った所にあります。

刺激の仕方 「血海」は、親指をあて5～6回押します。
「三陰交」は親指をあて3～5分ゆっくり押します。

参照: あなたに効く! 症状別ツボの大図鑑



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3,000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

