

ひとりでできる門

最近、階段の上り下りがしんどい。立ったまま靴下がはけない。
運動が良いのは分かっているけど年だしなあ…等と思っている方々へのプログラムです。

【 稽古内容 】



1. 階段降り



2. 腹式呼吸



3. ガム咀嚼



4. 血圧測定



5. 水分補給



6. 自転車こぎ



7. 柔軟体操



8. 筋肉鍛錬



9. うれっこ



10. 階段昇り



11. 一服

※体力・健康状態には個人差がございますので、それぞれのお客様に合わせた稽古内容を指導員がお教えします。

【 昇進制度 】

ゲーム感覚で楽しく、そしてやる気を維持するために、「ひとりでできる門」・「元気になれる教室(裏面にあります)」・「グラウンドゴルフ」の参加回数を増やしていくと、序の口から横綱まである番付表で昇進していきます。他にも相撲に例えた催しがございます。

トレーニングルームは敷居が高い…？

トレーニングルームは若い人だけが利用する場所ではありません。運動のやり方は指導員がお客様の体力・健康状態に合わせてお教えします。トレーニング機械も重さが変わります。室内シューズだけお持ち頂いて、服装は普段着で結構です。緊張などされずに、散歩気分はどうぞお越し下さい。



- ・グラウンドゴルフ 4～11月 多目的グラウンド / 12月～3月 野球場(芝生)・アリーナ(室内)
- ・送迎バス 毎週水曜日に吉坂・都谷・原のそれぞれ3地域を週変わりで巡回しています。
- ・笑う交流会 9月・3月に開催を予定している体操、ゲーム、お茶会などを催すお楽しみ会です。