

SUBARIAN STYLE

第 1 号

発行日平成18年3月13日

SUBARIANとは

メディカルフィットネス昂で運動療法を通じて、健康で生き生きとした生活を送られているメンバー様

昂イベント 遂に始動!!

去る、平成17年11月27日(日曜日)メディカルフィットネス昂がオープンして初のイベントを開催しました。第1回親睦会と代し、勢大に行われました。たくさんのメンバー様ご参加のもと、健成会理事長でもある院長の講演会を催し、フィットネススタッフによるAED(自動体外式除細動器)の実技講習、簡単エクササイズとして花笠(仮装)エアロビクスを行いました。そしてお昼は、クリニックスタッフ、フィットネススタッフが協力して作った手作り豚汁と健康とダイエットを考えて、こんにゃく入りのおにぎりを召し上がって頂きました。今年もまた、4月に第2回目のメディカルフィットネス昂イベントが行われます。今回は有酸素運動をテーマに考えており、外に出てみなさんで春を感じ取ろうという企画を考えております。

詳しい日程については、別紙をご覧ください。

みなさまのご参加を、心よりお待ちしております。

春季イベントのお知らせ

日 時	4月23日(日) 午前10:00~
集合場所	メディカル・フィットネス昂
内 容	メディカルフィットネス昂~月岡公園までのウォークラリーと、到着後、花見をしながらお弁当開きをおこないます。また、栄養指導をおこないます。



サプリメントの御紹介

今回みなさまに紹介するのは、【プラセンタルメタボライザー】です。

サプリメントを薬品と勘違いされている方がおりますが……

《補助食品》なのです!!

なかなかうまく普段の食事で栄養が取れなかったり、『体脂肪が気になる』『運動しても痩せない』『疲労がとれにくい』という方、もちろん! スポーツをしているという方、トップアスリートにもおすすめですよ!!是非、お試しください。

興味のあるかた、気軽にスタッフにご相談下さい。



メンバー様の一言・一声

- ・膝が悪かったんだけどトレーニングを始めてから階段の上り下りが楽になって、歩くのも早くなったわよ!! (70代 女性)
 - ・ケガをしてここにお世話になりました。指導のおかげで競技に復帰でき、記録も伸びました! (10代 男性)
 - ・生活習慣病で先生に運動を勧められ半年が経ち、血液検査で数値が高くなっていたところが正常範囲になり、私生活でも楽になり、身体が軽いし、健やかな気分が保てるようになりました! (50代 男性)
 - ・運動は生きてるうえで必要な事だと思った! (80代 男性)
- * 嬉しい言葉を頂き、有難うございます。トレーナー一同、今後も皆様を全力でサポートして参ります。



A：筋力トレーニング＋有酸素運動＋ストレッチのセットは、脂肪燃焼と脂肪を燃やせる体をつくることに最も効果がある方法だという事が、多くの学者研究でわかっております。
特に筋力トレーニングによって、筋肉量が増えると基礎代謝能力が高まり、体内脂肪が燃えるため、食事のみのダイエット療法後によく生じるリバウンド現象を抑えられます。この基礎代謝を高めることが、痩せやすい体質にし、生活習慣病を予防し、若返りを可能にするのです。

カルチャースクールのご案内

第1回カルチャー教室が始まります！
お友達やご家族の方をご紹介下さい。

- ①太極拳・・・最近健康ブームの中、注目の1つであり、深い呼吸や、ゆっくりとした動きにより精神を安定させて、体のバランスを整えていきます。
- ②イキイキ体操教室・・・60歳以上の方対象の転倒予防教室、自宅で出来るプチエクササイズから基礎体力運動まで段階を作っていきます。
- ③グッドヘルス体操・・・運動不足やダイエットを目的としたエクササイズや、バランスボールを使った骨盤体操、簡単なリズム体操等を行います。

☆メディカルフィットネス昇会員様は、全コース無料で参加頂けます。
この機会に是非、お友達やご家族の方と一緒に汗を流してみませんか？
詳しい日程等は、後日掲示致します。

週1回（1時間程度）の5回コース
各コース（5回分）：2500円



実習生よりメンバー様へ

この度3週間の実習をさせて頂き、一番の印象的だった事は皆様の笑顔でした。話し掛けると、笑顔で明るく返事を返して下さり、私も笑顔になり、気分がとても明るくなりました。3週目に入ると、会員様からも話し掛けて頂き、とても充実した実習になりました。初めての事で、ご迷惑をお掛けしましたが、皆様に温かく受け入れて頂けて深く感謝しております。この実習で『笑顔』が相手に対して、とても影響力を与えるという事を学び感じました。今後は、『笑顔』を大切に頑張っていきたいと思っております。3週間、本当に有難うございました。

仙台リゾート&スポーツ専門学校
本間 美帆

今日のトレーナー



メディカルフィットネス昇
チーフトレーナー 黒田 洋

みなさんこんにちは！創刊第1回目ということで、一言ご挨拶させていただきます。
早いものでオープンして9ヶ月。おかげ様でグッドヘルス、グッドコンディショニングをモットーに明るく元気に営業させて頂いております。学生～高齢者の方までという幅広い層の中メンバー様に合ったプログラムを提供し、生きる活力の1つとなれるよう日々頑張っておりますので今後ともスタッフ一同宜しくお願いいたします。