

ウェルネスパーク 新聞

Vol.11
2019年
12月発行

NEWS PAPER



↑夕暮れのウェルネスセンター
データータ ラベンダー →
「ラベンダーの丘」に様々なラベンダーが植えていますが、夏と冬の四季咲きの「データータ ラベンダー」が12月頃に見頃となります。



開放感のあるガラス張り
スタッフがマシンジムの体感！

ウェルネスセンター

TEL 079-433-1124

<時間>月～土 9:30～21:30
日・祝日 9:30～18:00
(最終チェックインは終了の30分前)
<休館日>第1・3火曜日(祝日の場合は翌日)及び年末年始

マシンジムの利用について

*マシンを利用される場合は、初回講習が必要となります。

<料金> 1回 500円
回数券(11枚綴り) 5,000円
<対象> 16歳以上(高校生以上)
<持ち物>動きやすい服装、室内シューズ

マシンジム
500円

レンタルもできます!【男女兼用】

・ウェア(M、L) 上下各 250円
・シューズ(22cm～28cm)
一足 200円

こちらも
CHECK!

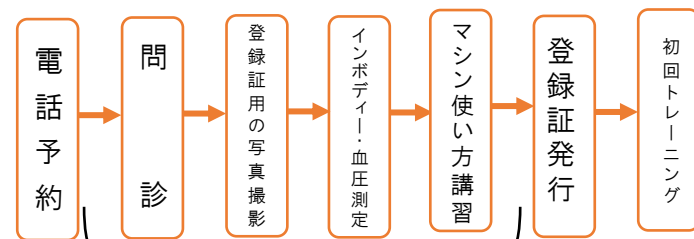
14種類あるジムマシンのランキングなども掲示していますので、こちらも参考にしてください。



今号は、ウェルネスセンターのマシンジムを特集!

今回は、11月よりウェルネスパークの事務所にてスタッフとして採用された佐藤さんに「マシンジムの利用」を体験していただきました♪

マシンジム初回講習の流れ



TOTAL 30分～60分

1 問診

膝痛・腰痛・首痛などの自病などについて確認



2 インボディー・血圧測定

体重や体脂肪、筋肉量を機械で簡単に計測! 結果についてのアドバイスも受けられる♪



3 マシンの使い方講習

マンツーマンでマシンの使い方を丁寧にレクチャー!
また、その人に合ったオススメのマシンも教えてくれるかも♪



4 登録証発行

写真付の「登録証」が発行されます。
最終利用日より2年間使用がないと抹消となります。



初回講習後は、そのまま
「トレーニング」ができます!