

動けるカラダで人生を輝かしく



プラチナフィット



1回30分の無理のない運動で 初心者の方も習慣化できます

- point 1 自分にあったレッスンが選択できる
- point 2 30分を週3回で習慣化!
- point 3 専属トレーナーによるきめ細かい指導付き



健康運動指導士
すずき ただあき
専属トレーナー **鈴木 直昭**

日時 毎週 月・水・金

予約
不要

① 10:00 ~ 10:30

② 11:00 ~ 11:30

定員 各10名

料金
(税込み)

1回 500円

初回体験は無料です!

11枚綴りチケット 5,000円 (1回分お得!)

場所

特別養護老人ホームもみじ館 2階
(M-STUDIO)

持ち物

タオル・飲み物・上履き
動きやすい格好でお越しください

来館時の検温+手指消毒、換気などコロナウイルス対策も行っています



動けるカラダで人生を輝かしく

Platinum Fit プラチナフィット

tel:080-2252-2478 (鈴木)

水戸市鯉淵町 2222-1 特別養護老人ホーム もみじ館内



プラチナフィット ~レッスン詳細~

筋トレ+コアトレ

筋トレの王道といわれるのスクワットをはじめ、無理のない効果的な筋トレを行います。普段、ひとりでは出来ない筋トレを一緒に楽しく行いましょう！



ストレッチ

全身の筋肉を伸ばすことで血行を良くし、筋肉の柔軟性を高め、疲れを取り除き、日常動作をラクに行うことが可能です。腰や肩などの痛みにも効果的です。



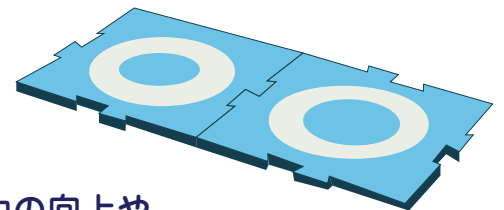
スクエアステップ

25cm 四方で区切ったマットを使用し、前進・後退・左右・斜め方向への連続移動を行います。正しい位置に足を運ぶために意識を集中するため、バランス能力、反射能力、下肢筋力向上につながります。



シナプソロジー+モトタイル

シナプソロジーやモトタイルでは「2つのことを同時に行う」「考える+運動する」といった、デュアルタスク（二重課題）能力の向上やバランス能力・筋力といった転倒予防に必要な能力向上運動を行います。



もっと運動したい！という方は

エムフィット

M-FIT がおすすめ！

忙しい方でも1回30分で効果的な運動を専属トレーナーが指導いたします。

SNSにてM-FITの
情報発進中です！



夕方より開催！見学・体験OK！