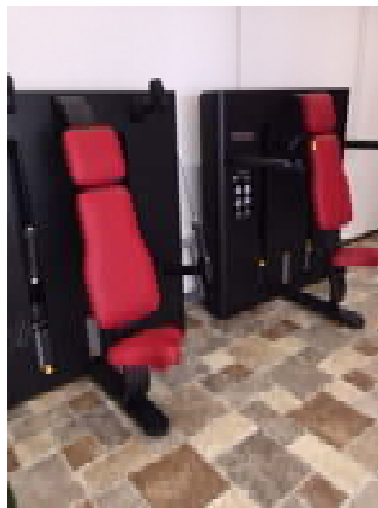




令和2年 1月2月

e-GYMだより

整体院併設の機能改善フィットネスジムe-GYM 第2号



動きのトレーニングマシンの使い方

日常生活動作やスポーツ動作に直結する動きのトレーニングをどのように行うと効果的か？絶対的には「正しい姿勢」で行う意識を持ちながら動作することが大切です！そしてスクワット・コアマシン以外は

- ①適度な負荷で8~12回
- ②負荷を下げて速い動作で色々な動きを大きく繰り返す（多関節動作・早く動く筋肉を刺激・心拍数を上げる）

がe-GYMおススメのメニューです！また、鍛えるイメージよりも正しい動きの学習と聞いたほうが効果がありますね！

e-GYM整体院の機器ご紹介

カイロプラクティック発祥の地アメリカではドクターが使用する脊椎検査・矯正機器を導入しています！浜松では2院くらいの希少な機器のため皆様目が点になりやすいですが（笑）



e-GYMのパーソナルは？

ダイエット（減量）を本気で目指す方のための高強度インターバルトレーニングやジュニアスリーとのパフォーマンスアップ・弱点克服・強化に個別メニューを組んで個別指導します！



1月・2月の主な日程

eトレ開催日

1月11日、25日

2月1日、8日、22日

※変更になる場合もありますので事前確認をお願いします。

年始年末の休業

12月31日~翌年1月1日,2日,3日

※年末は30日まで営業、年明けは4日からスタートします。

★キャンペーンお知らせ

e-GYM整体院は初回限定でお試しキャンペーン中です！

通常7,000円または6,000円(税別) ⇒3,500円(税別) 完全予約制

※是非おカラダのメンテナンスをして下さいね♪



ご紹介カードでご紹介を！

e-GYMは皆様と同じような悩みや痛みや目的がある方にもっと知って頂きたいし、サポートしたいと思っています！ご家族やご友人にご紹介の際は、紹介カードをお相手にお渡しください！紹介者様来店後にささやかなクーポンも進呈していますので…。

1月の生活目標

適度な運動をして油断できないインフルエンザに立ち向かう免疫力を高めよう！

2月の生活目標

季節の変わり目まじかのこの季節はとにかくメンテナンスと運動で基礎体力を高めてよう！