

メディカル会員Aさまのトレーニングライフ

11:30 来館

体調管理 血圧・体重を測定



11:40 ウォーミングアップ

ストレッチや軽負荷でのバイクで
身体の準備を行います



12:00 マシントレーニング

種目や回数などの細かな設定は、
担当トレーナーとのカウンセリングにて決定します



12:20 有酸素運動

ウォーキングやバイクを使用
体力に合わせて実施しています



13:00 レッスン参加

お好みのレッスンに参加できます



14:30 退館

メディカル会員Bさまのトレーニングライフ

9:45 来館

体調管理 血圧・体重を測定



10:00 水中歩行

プールは膝や腰への負担が少なく、
整形疾患の方にも大変おすすめです。



11:10 岩盤浴

もともと汗をかきにくいという話でしたが、
プールでの運動後、岩盤浴に
入りしっかり汗を流してスッキリする
のこです。



12:00 シャワー・更衣

運動後に汗を流してスッキリ



12:30 退館

午前はトレーニング、
午後はゆっくり自由な時間
と、マイペースに継続中です。

