

とらふす ニュース

【お問い合わせ】立雲の郷 とらふす道場
住所：朝来市和田山町竹田2063-3
電話：079-674-0075
休館日：日曜日

新着情報は随時更新中☆

立雲の郷



『フレイル予防』を始めました！

とらふす道場の体育指導員と一緒に健康状態や簡単な体力チェック等を行いました。
無理なく、それぞれのペースで運動しています。

開眼片足立ちテスト



カーフレイズ



継続は力なり！

皆さん最初は初対面でしたが
トレーニングを通して
挨拶をする仲に☆
トレーニング仲間と日々楽しく
運動を継続しています♪

指輪っかテスト



スクワット



立ち座りテスト



〈スタッフからのコメント〉

この運動プログラムを開始して、早2ヶ月。筋肉量を測ると筋量が増えた方や、バランス力が以前より格段にアップしている様子が伺えます。

始めはスタッフから声掛けをして運動を行っていましたが、
今では、利用者から運動に誘われる事が増えました(笑)

私も良いトレーニング習慣が身についています。

体育指導員 瀧野



見学に来られた方へ
トレーニングジム1回体験券を
プレゼントしています。
お気軽にお越し下さい。

