

地域で介護事業を運営させて頂いている
感謝のため

毎週日曜日の午後 無料ジム

5月29日 (日) 開業
毎週日曜日のみ13時~18時

マシンラインナップ



アブダクション&
アダクション



チェストプレス&
ショルダープレス



アブドミナル&
バックエクステンション



レッグプレス



サンドバック



パワーラック



カーディオバイク



トラッドミル

LINE 友だち追加

【ご利用方法】



左記のQRコードからLINE公式アカウントに友達登録し、

チャットに利用したい時間
を送信するだけでOKです。

※お電話で予約も可。利用は先着順。同時利用は15名までに限ります。個人利用のみ。商用のご利用はご相談ください。

【フリージムはつね】

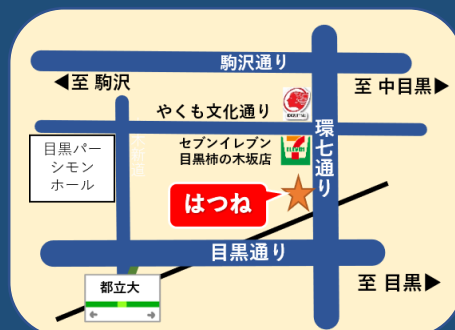
毎週日曜日 13:00~18:00

※平日は短時間入浴リハビリ型デイサービスを営業しています
営業時間が変わる可能性がありますLINEの投稿をご確認ください

〒152-0022

東京都目黒区柿の木坂1-2-2 101

TEL 03-6459-5172



5月29日 (日) 14:00~

体験イベント

今話題

ファスティングと 筋トレによる健康的ダイエット

知識と実践

学生から高年齢者まで健康志向の方へ

健康的なファスティングダイエット

ファスティングとは断食を意味し、一定期間固形物を取らず水分やスムージーのみを接種し、腸を休ませることで消化機能を活性化させ根本的に痩せやすい体を作るダイエット法です。
薬剤師の観点から健康的にファスティングを行うためのポイントをお伝えいたします。

積島 みか
薬剤師

基礎代謝を増やす筋トレメニュー

効率的に筋肉の量を増加させると基礎代謝が増えるので、自然に痩せやすい体になります。
それと同時に筋力を鍛えることで介護予防や理想のプロポーションを手に入れる事が可能です。
施設にあるマシンを使いながら筋トレマシンの使い方からご指導いたします。

坂元 ゆうき

はつね柿の木坂所長
ケアワーク地位向上委員

【ご参加方法】

左記のQRコードからLINE公式アカウントに友達登録し、チャットに「29日のイベント参加」と参加人数を記載していただくだけ！！
※お電話での予約も可。感染症予防のため15名程度までといたします。お席を用意するためにも友達登録をお願いします。

LINE 友だち追加

