

# こころ域活サロン通所サービスA ご紹介

## タイムスケジュール

午前の部		午後の部
10:00	到着・お出迎え	14:00
10:10	↓ バイタルチェック	14:10
10:20	↓ 準備体操	14:20
	↓ 休憩	
10:40	↓ メイントレーニング	14:40
11:20	↓ Tea Time	15:20
11:40	↓ 整理体操	15:40
11:50	↓ バイタルチェック	15:50
12:00	↓ ご帰宅	16:00

・メイントレーニングは週替わりで実施します！  
（1週目は上半身、2週目は下半身 等）  
いくつか例をご紹介します↓

エアロバイクで脚力アップ！



もも上げ運動が出来るマシンはこころだけ！



振動マシンで血流向上！



グループレッスンも楽しみましょう！



- ・目的に合わせた運動プログラムを  
専門スタッフが作成、指導致します！  
（健康運動指導士、健康運動実践指導者  
各種トレーナー資格保有者 在籍）
- ・週1回、2時間のご利用で無理なく運動できます！
- ・座って行う運動を中心に実施しますので  
運動経験が無い方も安心してご利用いただけます。
- ・マシンの負荷は20段階で設定可能！  
個人の体力に合わせ、適切な負荷を設定致します。
- ・利用3ヶ月毎に体力測定を実施します！  
握力、バランス等の測定で運動効果を実感しましょう

お問い合わせはこちら↓

〒392-0022

諏訪市高島1-21-14 こころ薬局2F（EVあり）

こころ域活サロン 通所サービスA

Tel：0266-54-5530

Mail：kokoroikiisalon@kokoro5560.or.jp

平日10：00～20：00土・祝10：00～17：00

定休日：日曜日・お盆・年末年始

事業所番号：20A0600027

