

# ◎2018年12月 スタジオメニュー スケジュール

月	火	水	木	金
17日/10:30~10:45 ミニ講義	10:30~11:30 ヨガ	10:30~11:30 サーキットエアロ 13:00~14:00 ピラティス	13:00~14:00 リフレッシュヨガ	

※急遽、プログラムが変更になる場合があります。ご了承下さい。

●介護予防教室  
月・火・木・金/15時~16時  
スタジオ内使用します。  
ご協力お願い致します。

## お知らせ

### ●ミニ講義

テーマ/健康にかかせない！コラーゲンのヒミツ  
日時/12月17日(月)10時30分~10時45分  
担当/上原あやか(栄養士)

### ●年末年始の営業について

12月29日(土) 通常営業/8時~13時  
12月30日(日)~1月3日(木) 休館  
1月4日(金)~ 通常営業

### ●営業時間

12月24日(月) 営業/8時~13時  
12月27日(木) 休館/終日  
12月28日(金) 休館/13時~16時30分

## 豆知識



エムズにPOWER PLATE®が導入され約3ヶ月が経ちます。すでに使用されている方、使用していないがああ機械は何だろうと気になられている方もおられると思います。皆さんにPOWER PLATE®について今一度知って頂き、これからのトレーニングに生かして頂きたいと思ひます。

### POWER PLATEとは

簡単にいうと振動するマシンです。1秒間に25~50回という振動数で上下、左右、前後という3次元の振動を身体に与え、日々のコンディショニング、リハビリ、健康維持など目的に合わせて様々な効果が期待できるエクササイズマシンです。

アスリートやスポーツ愛好家、医療施設やフィットネス施設など日常的な健康維持や身体バランスを整えたい方などに幅広く使用されています。

### 効果

- ・アンチエイジングのキーポイントである成長ホルモンの分泌を促す
- ・筋力アップとリンパ液や血液の流れが促進し、基礎代謝の向上が図れる
- ・セロトニンの分泌を促し、精神を安定させる
- ・骨密度を上げ、骨折の予防、運動機能の向上を図る
- ・神経系に作用して脊髄反射や筋収縮を改善し、運動機能を高める
- ・身体の柔軟性と可動性がアップし、運動機能を向上させる
- ・コルチゾールの分泌を抑え、免疫力の低下を回避する



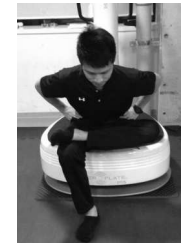
### 利用の際注意が必要な方

- 禁忌事項
  - ・急性疾患、炎症時
  - ・妊婦、重度の骨粗鬆症
  - ・腫瘍、てんかん
  - ・網膜障害
- 医師の承諾を要するもの
  - ・偏頭痛、急性ヘルニア
  - ・ペースメーカー装着時
  - ・金属製のピン、ボルト、プレート
  - ・人工関節

### エクササイズ例



背中ストレッチ



お尻ストレッチ



背中トレーニング



お尻トレーニング

**メディカルフィットネス エムズ**

住所: 大阪府豊中市岡町北1-2-4  
Tel: 06-6841-5720  
E-mail: medfit-ms@minamitani-c.or.jp  
http://www.minamitani-ms.jp/

【営業時間】  
平日/9時~20時  
土日祝/8時~13時  
【定休日】  
第4木曜日、年末年始