

# Pinos Friend

ピノスフレンド

2019

MAY

5月号

毎月発行の会報誌

PINOS NEWS

知っとく  
ピノス

## 筋肉をほぐしてくれるマシンを導入!!

筋肉の性質に近いバネを使用したストレッチ専用のマシン「ZERO-i」を導入します。  
肩甲骨周辺をほぐす「**ショルダー・エレベーション**」、胸の筋肉をほぐし、肩の可動域を広げる「**チェスト・エクステンション**」、股関節の柔軟性、弾力性を高める「**アダクター・エクステンション**」、膝の痛み、坐骨神経痛や、お尻の筋肉の硬化によるしびれ改善に効果を高める「**ヒップ・フレックス**」の4台を導入します。

筋肉のコリをほぐし、本来の身体のあるべき状態にリセットしてくれます。

水泳やゴルフなどのスポーツにもすごく有効なマシンです。

6月2日より設置いたします。

ぜひご利用ください。

ZERO-i



アダクター・エクステンション



ヒップ・フレックス



ショルダー・エレベーション



チェスト・エクステンション

フロント前で体験会 実施中!!

FITNESS LESSON

フィットネス  
レッスン紹介

### enjoy share course / エンジョイ シェアコース

一人で泳ぐと続かない方も、仲間と一緒になら楽しく泳ぐことが出来る“エンジョイシェアコース”を新しく作りました。コーチが作成したメニューを皆でワイワイ楽しみながら泳ぎましょう。実施日は次の通りです。

◆水曜日…14:50～15:20(30分)

◆木曜日…10:40～11:20(40分)  
12:30～13:00(30分)

たくさんのご参加  
お待ちしております!!



KIDS SCHOOL

わくわく  
キッズスクール

有料

ゴールデンウィーク  
キッズスイミングスクール特別レッスン  
『苦手を克服して一歩前進!!』  
少人数で苦手な部分を  
楽しく習得できます。

4/30(火祝)

◎10:00～11:00(3名)

＜イルカ・シャチクラス対象＞

◎16:15～17:15(3名)

＜ラッコ・ペンギンクラス対象＞

[申込み]4/17(水)～4/24(水)まで  
西田コーチが担当します!!



西田コーチ