



代謝向上!!

筋力トレーニング
Workout!!

実際の重りを使って負荷をかけるのではなく、空気を圧縮させて負荷をかける本格的な筋力トレーニングマシンを揃えました。空気圧式で負荷をかけるため、トレーニング中に0キロ～100キロ以上の間を細かく手で調整することができ、高齢者からアスリートまで安全に対応できます。



脂肪燃焼!!

サイクリング
Cycling!!

チェーンを使用していないエアロバイクなので、脚力がそのまま強度につながります。負荷の設定も可能で、ロードバイクからサイクリングレース、トライアスロンなど、年齢や経験に応じて細かく対応できます。まずはゆっくり…徐々に負荷をかけて楽しみながら運動しましょう。



脂肪燃焼!!

ランニング
Running!!

うるみんにあるランニングマシンは、自走式と電動式の2種類。自走式は自身の足の動きに合わせてローラーが回転するため、実際のランニングに近いフォームで走ることができ足腰に負担がかかりにくいのが特徴です。一方電動式は、一定の速度を保ちながら走ることができるほか、傾斜をつけたランニングも可能です。



うるみんで

運動習慣



OPTION PLAN

有料でこんな追加サービスもあります!!



カウンセリング
WELDY CLOUD

体重や筋肉量、足圧を測った後に、簡単な体力測定を。データを「WELDY CLOUD」というシステムに入力すると、身体の歪みや、筋力が必要な部位がわかり、効果的な運動がリストアップされます。自宅でもできる効果的な運動も知れるほか、スマホやPCで健康状態の管理が可能です。



パワープレート

1秒間に25～50回の高速三次元振動で、全身細部に負担をかけるパワープレートは、宇宙飛行士の身体を回復させたり、アスリート、医療関連施設などでも愛用され、話題沸騰の革新的なマシン。わずかな時間でストレッチ効果や運動効果が高め、効率的な全身エクササイズが可能です。



高橋烈央トレーナー

全米公認アスレティックトレーナー。アメリカにてアスレティックトレーニングを学び、リハビリアシスタントやアスリートトレーニングサポートを行う。現在は、うるみん専属トレーナーとして地域の健康をサポートしている。

運動習慣はじめてみませんか？

年末年始、お付き合いの多い季節だからこそ、いつも以上に身体が重く感じてしまうことありませんか？ ダイエットはもろろんのこと、なによりも健康な身体づくりのために、日頃の生活に運動習慣を取り入れることは、とても大切です。脂肪燃焼・代謝アップのためには、ジムトレーニングがとも効果的。うるみんに新設された、本格的なフィットネスセンターには、最新の運動機器が揃っています。でもジムトレーニングって、ちょっとハードルが高い……と思っていませんか？ なにから始めたらいいのかわからない効果があるのか？ そんなジムトレーニング初心者の方にも安心してお使いいただけるように、うるみんでは専属のトレーナーが、あなたの健康な身体づくりのために、必要な運動プログラムのアドバイスもしてくれますよ。もちろん運動が日常習慣となつている方にも、うるみんのフィットネスセンターはおすすめ。チケット購入制なので、気軽にさつと短時間利用できるのが嬉しいところ。それでは早速、うるみん専属トレーナーの高橋さんに、フィットネスセンターの運動機器をご紹介します!!

Dance School

体験!! うるみんダンススクール!!

リズム感を養いながら楽しく身体を動かすことは、脳の発達にも良いとされているんです。そんなわけで、今回はうるみんキッズダンスのクラスに体験入学へお邪魔しました!! 「1回、1回、2回〜♪」と先生のかけ声に合わせて、双方の足をあげてリズムをとる練習を。コツをつかむまでに何度か失敗しながらも、徐々にステップを覚えていきます。このクラスでは、上手に

踊れなくても「まずは楽しもう」という気持ちを盛り立ててくれるのが嬉しいところ。そして上手に踊れたら、順に手を叩くことを加えてみたり、叩くタイミングを変えてみたり……と段階に合わせて、明るく楽しく教えてくれます。みんなと一体感を味わえるというのもダンスの楽しみのひとつ。ぜひ体験教室から参加してみたいかがでしょうか。

WORKSHOP INFORMATION

「うるみんダンススクール」
(3月～6月/途中入会可・体験可)

- ①キッズクラス(小学生対象)
毎週土曜日 18:00～19:00
講師:CHO-TAI(チョータイ/左)
- ②ティーンズクラス(中高生対象)
毎週木曜日 18:30～19:30
講座:AIMI(アイミ/右)



無料体験受付中!!

Pick Up!!

4月からスタートする新教室!!

2019年4月からスタートする「親子リトミック」。リトミックとは、音楽を用いて、子どもたちの聴覚や脳に働きかけ成長を促すもの。小楽器に加え、シュタイナー教育でも用いられている「ライアー」という楽器を用いて、音に触れる時間を過ごし、心と頭に癒しをもたらします。さらに、「第二の脳」とも呼ばれる皮膚を通

し、肌と肌のふれあいに重点を置いたベビーマッサージを取り入れ、お子さんの情緒の安定や双方の信頼感を育む手法も学んでいきます。スキップの時間は、子どもたちに安心感を与えるだけでなく、日々忙しい毎日を過ごしている、お母さんやお父さんにとっても癒しのひと時になりそうですね。

WORKSHOP INFORMATION

「うるみん親子リトミック」
(4～6月/全10回)

- ①ベビークラス(0歳児対象)
金曜 10:30～11:15(全10回)
 - ②リトルクラス(1歳児対象)
木曜 10:00～11:00(全10回)
- 親子でご参加ください。
講師:波多野正代(左)、岡村真理(右)
参加料:①12,960円 ②13,500円(ともに教材費込)

