

Q.免疫力を上げてコロナ禍を乗り切りたい!でもどうやれば?

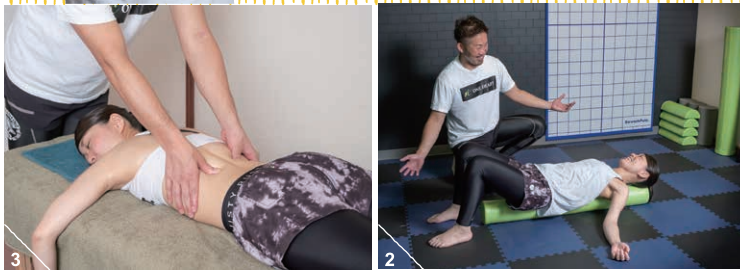
それなら、ONE HEARTにおまかせ!

comment

免疫力UPには、適度な運動や食事、休養が大切!やりすぎはNG。<ONE HEART>では、あなたにあったメニューをご提案します!一緒にがんばりましょう!



ONE HEART トレーナー
山口さん



1.暗闇で五感を刺激し集中力やトレーニング効果を上げる「暗闇キックボクシング」2.ストレッチポールを使ったリラクゼーション・ストレッチは、呼吸の安定や姿勢改善に効果あり 3.スポーツ後の施術にピッタリのスポーツオイルマッサージ。疲労回復やストレス解消したい人はぜひ



暗闇から光を見出す

健康的な体づくり

多角的視点でチャレンジ!

体を動かすことすらも制限されがちな現況。とはいえ、免疫力を高めコロナ禍に立ち向かうためには、運動を取り入れるのが近道だ。メデイカルフィットネスジム(ONE HEART)は、医療と運動の両面から健康へと導いてくれる施設。適度な運動の後、ストレッチや骨盤矯正などの施術で体に休養を。食事についても積極的にアドバイスがもらえ、多角的な視点でトータルサポートしてくれる。トレーナーの山口さんはキックボクシングの選手で、自身のトレーニングや減量の経験を基に、的確にアドバイスしてくれる。中でも特筆すべきは「暗闇系フィットネス」!視覚の情報をあえて遮断し、ほかの感覚を刺激することで、運動効果が高まるのだとか。暗闇では集中力も上がって自分の限界にも挑戦しやすく、殴る・蹴るといった非日常な動きで、家庭や職場でのストレスも発散可能。マンツーマンで人の目を気にせず、密にならないのも好評だ。

service

・スタンダードコース8,000円

運動(30分)+施術(30分)の60分
運動メニュー 3種類
施術メニュー 5種類
詳細はHPで確認を
LINE登録キャンペーンも実施中!
LINE ID: @oneheart

【長崎市】

ONE HEART

ワンハート



長崎市油屋町2-15
雄貴ビル202
☎095-895-5310
🕒9:00~22:00
🚗不定休 📞なし

