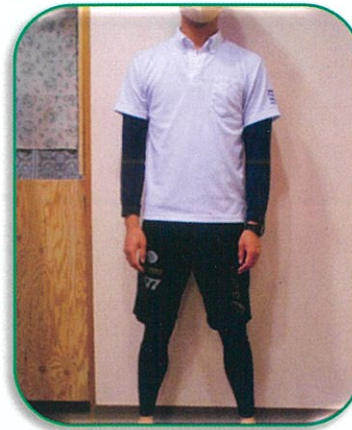


ジム利用時服装

ジャージやTシャツなど柔らかい
素材の服ならなんでもOK!!
動きやすい格好でお越しください!

別途シューズも必要になりますので
忘れずにお持ちください!



お客様から声をいただきました!

今までたくさんのお客様にご利用いただいております**フォレスポ**
その中から今まで頂いたお客様の声をご紹介します!

膝の痛みを改善させたくてジムに通い始めて数ヶ月、**プール**と併用し段々と痛みが軽くなってきました。ジムがオープンしてくれて良かったです。

60代 女性

心臓手術後のリハビリとして利用自分で運動しようとしてもサボってしまうが、フォレスポに来ることで習慣づいて続けられている。値段も安くリフレッシュにもなって良い。

70代 女性

筋トレ目的で利用。筋力アップを実感している。大子にスポーツジムがあると遠方のジムまで行かなくていい!

20代 男性

自重よりも軽めのトレーニングをマシンを使用して気軽に出来るので長く続けられて楽しんでます。スタッフの皆さんも親切に指導してくれるので安心して通えます!

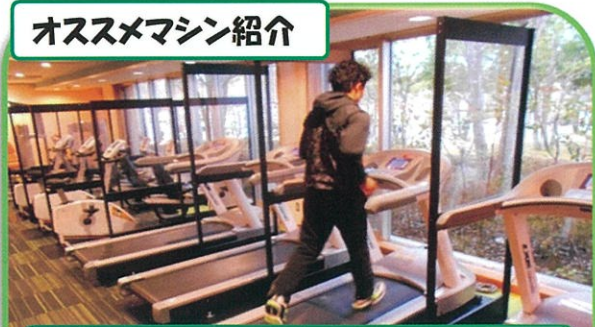
60代 男性

体型維持のため利用。たくさんのマシンで色々な部位のトレーニングが出来ていい!このような施設が町に無かったから近くにできて便利!

10代 女性

その他にも足の痛みの改善や肩こり解消、猫背が治った。3キロ自然に痩せた。週に一度でも運動するとスッキリする。**プール**と一緒にリハビリに使っている。などたくさんのお声頂きました!

オススメマシン紹介



トレッドミル(ランニングマシン)

数あるマシンの中から従業員オススメのマシンを紹介します
まずは**トレッドミル**!このマシンは天候に左右される事なくウオーキングやランニングが出来、体力向上にオススメです!
また正しい姿勢で歩くことで、歩行機能を上げ転倒防止やさらには心肺機能の向上により持久力が身につきます!
こちらのマシンに限らず全てのマシン安心安全の**日本製**で日本人の体形に合ったご利用が出来ます!

トレーナー紹介

初心者ジム教室 ※予約不要 マシンの使用方法や基本的なトレーニング方法をご指導致します
生井 憲二先生 (健康運動指導士・JATI 認定トレーニング指導者・JSCA 上級介護予防運動スペシャリスト 他多数)

レディースデイ ※予約不要 体調にあった運動方法をご指導致します
仁平 加代子先生 (JATI 認定トレーニング指導者・JSCA 上級介護予防運動スペシャリスト他多数)

連絡先 〒茨城県久慈郡大子町大字浅川2921

「多目的温泉プールフォレスポ大子」

TEL 0295-72-6100 FAX 0295-72-6101 ホームページ <http://www.forespa-daigo.jp>