

先月のご利用風景

トレーニング
マシンも5台

人気があります

お誕生日おめでとうございます



指先の運動

答えは
ヒラックスまで

ヒラックス犬山の最近

引き続き熱中症に要注意です！



生活相談員の秋山です

予定のなかったお盆休み、1日くらい出掛けようと丹沢の【三保ダム】と【洒水の滝】にドライブに行ってきました🚗
洒水の滝は200数段の階段があり、やっとのことで登ったのはいいのですが...

その後数日間筋肉痛になり、日頃の運動不足を改めて実感いたしました💧

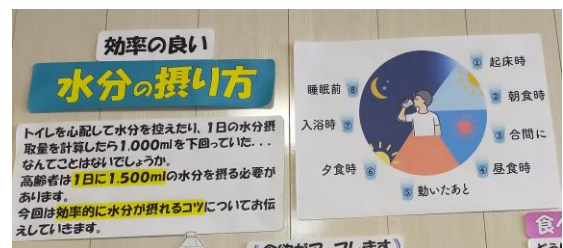


9月に入ってもまだ注意が必要です。室内や夜間にも多く発生していますので、適切に【エアコン】を使用してください。

高齢の方は特に注意が必要です

- ①体内の水分が不足しがちです
- ②暑さに対する感覚機能が低下しています
- ③暑さに対する体の調節機能が低下しています

ヒラックスでは暑い時期も快適な空調で、水分も積極的に摂取しながら安全に運動して頂けます。



※地域密着型なので、ご利用者様もご家族様も安心してお通い頂けます🎵

ヒラックス犬山

横浜市栄区犬山59-1

☎ 045-719-0967