

腹筋マシン



深くおじぎ



腹筋は大きく動かすと効果的



背中がまっすぐ



今月はウェイトマシン特集！！



レッグプレス



膝は90度



膝を軽く曲げたまま止まる



9月1日は防災の日
備えあれば憂いなし！



リュック



ヘルメット



救急セット



ラジオ



懐中電灯

「もしもの時」に備える 01

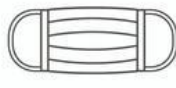
防災グッズ



乾電池



軍手



マスク



飲料



お金(現金)

この機会に備蓄を見直してみませんか？

熱なしコロナにご用心！

発熱を伴わない新型コロナウイルス感染症が増えています。

熱が出ないため、感染に気づかずに周囲に広げてしまう恐れがあります。喉の痛みや咳、鼻水、頭痛、倦怠感、味覚や嗅覚の異常など体調に違和感を感じたら早めに医療機関を受診し、医師に相談されることをおすすめします。

感染予防のために引き続き、当施設ご利用時の手洗い、手指消毒、マスク着用のご協力をお願いいたします。