

# < 体験していただきました >

## スポーツクラブ ラクルス



母: 知り合いも通っていてラクルスは「とってもよいよ」と聞いていたので、体験するのを楽しみにしてきました!

娘: スポーツクラブは「しんどそう。通うのがおっくうかな」と思いながら来ました。

はてさて、体験後はどうなるのかな…?

### 1 炭酸ゲルマ温浴

「まずは、運動する前に手と足を炭酸ゲルマ温浴に浸けてと言われ、恐る恐る手と足を浸けてみました。手足を温めることで体が温まりリラックス。「さあこれから運動するぞ!」という意欲が増しました。レッツゴー!



### 2 ストレッチルーム

関西初上陸!

ストレッチマシンとは肩甲骨や股関節の可動域を広げ、インナーマッスルを鍛えて脂肪を燃焼させてくれるマシン。日常生活や自分の力では動かしにくい部位を、6種類のマシンの誘導によって無理なく動かすことによって、バランスのとれた体づくりができます。



「いつも使わない筋肉が伸びるので、とっても気持ちいい! 日頃やっているストレッチよりも、マシンを使うことで自分の限界を超えたところまで筋肉が伸びたので、さらに鍛えられてるって感じがしました。」



(上写真左) Aマシンの効果: 上半身の引き締めと脚力の強化。転倒予防にも。(同右) Bマシンの効果: 上半身動作の強化。四十肩などの肩部硬化の改善にも  
(下写真手前) Cマシンの効果: 上半身のラインを綺麗に見せる。肩こりや偏頭痛改善にも



こうやって手を乗せて…キヤー痛い! 肩を前後にゆらしたら痛い痛い! やめてー

Dマシンの効果  
美しく正しい姿勢維持、呼吸筋稼働による心肺機能の強化にも

### 3 高濃度酸素付きボディマスター

いわゆるブルブル運動マシンに乗るだけで深層筋肉に働きかけ、激しい運動をしなくても脂肪燃焼してくれるマシン。これをサウナルームで高濃度酸素を吸引しながら意図的に有酸素運動を行うことで、より短期間で脂肪燃焼を可能にしたシステム(実用新案登録第3123020号)



乗るだけで体の深い部分まで動かした気がしたので、楽に運動した気分です。サウナルームなのでちょっと乗るだけで汗がたっぷり出て、お肌にもよい気がします!

### 4 酸素カプセル

気圧を高くしたカプセルに入り、粒子の細かい酸素を体のすみずみに送り込み、からだをリフレッシュさせます。疲労回復効果やアンチエイジング効果を高めることができます。



有名スポーツ選手が利用していると聞いてますます興味がわきました。テレビを見ながらリラックスできるので、時間もあっという間に終了。



### 5 水素水



無料で飲み放題の水素水。悪玉活性酸素のみを除去できるらしい。ちよつと一息できて、とっても美味しい!

### 6 スタジオレッスン

ダイエットにも最適な「ヨガ」「エアロビクス」「ピラティス」や、本格的なミット打ちもある「ボクシング」をはじめ、青竹を使った「青竹ビクス」など珍しいレッスンも自由に参加できます。



いろいろなレッスンが自由に行えるのがいいですね。今回はヨガを体験しましたが、体の軸がブレたり、できないポーズがあったり…改めて自分の体のことを発見。その他のレッスンをやってみることで、もっと発見があるのかも。

### 7 お風呂

運動をした後は汗を流し、さっぱりして帰れます。体や環境に優しい「FFC水」を使用した、お肌にも良いお湯です。



娘: ダンスを習っているのですが、日頃からだを動かしている私でも使っていない筋肉を鍛えることができるマシンがあり、とってもよかったです。来るまでは「しんどいかなー」と思っていたけれど、自分のレベルに合わせて無理なくできるのがいいと思いました。スタッフさんも優しいし、男前やし!

体験を終えて

母: たくさんの機器がそろっているのが最大の魅力ですね。体を鍛えたい本格的な人だけじゃなく、今まで敷居が高く感じていた私たちでもここなら気軽に始められそう! ストレッチや運動を自分でやっているだけではつい甘えが出るけれど、行かなくてはいけないことが継続することなのかも…

