

NEWS LETTER

4月1日からの変更点

平成27年に開院した本院も皆様のおかげで、今年の7月で**9年目**を迎え、この先10年、20年後の長期経営を見据えて、時代の流れとともに当院でも働き方改革と、業務の効率化を推し進めるために、**新年度の4月1日**から受付時間とご予約の案内時間の変更をさせていただきます。

具体的には**月・火・木・金の午後**の受付時間が、**現行の20時最終受付**↓**19時30分最終受付**(再新規の方は**15分**までの来院に、土曜日は**現行と変わらず**に14時最終受付のままですが、**水曜日**の受付時間が、**現行の14時最終受付**↓**13時30分最終受付**に変更となります。

また、**ご予約の案内時間**が、**現行の20分間隔**(例: 9時00分、9時20分、9時40分)が↓**15分間隔**(例: 9時00分、9時15分、9時30分、9時45分)へと変更させていただきます。

それに伴い、**自費メニューの20分コースと10分延長が廃止**となり、**自費の各種7コースは30分コースからの提供**で、**保険や自費の延長も15分毎(¥1,650)のご案内とさせていただきます。**

これに合わせて、**皆様へ提供するサービス**の質・顧客満足度を高めるため、**健康増進へ繋がる新メニューもレベルアップ**して段階的に展開させていただきます。



声出し応援が解禁になった新国立競技場です。3月の試験会場近くにありました。

院長の独り言

毎回ニースレターで紹介させていただいている我が家の息子ですが、秋田県の**伝統芸能「竿燈祭り」**の次は、**男鹿の伝統文化である「なまはげ」**にハマっています。

もともと大淵性の由来も現在の男鹿市で、祖父が**旧若美町の角間崎出身**ということもあり、何かとゆかりがあったので、なまはげの手袋などもつけていたせいなのか、「ガオー、ガオー」となまはげっこをしてよく遊んでいます。

今年の冬に**男鹿温泉郷の五鼓**の生演奏に連れて行った所、演奏には大興奮でしたが、本物のお面をつけたなまはげさんには終始怖がっていました。色々調べてみると、なまはげは**神の使い(来訪神)**であって、その作法や「しきたり」にはちゃんと習わしがあり、その風習を継承させるための「なまはげ伝道師」という資格もあるようなので、息子のためにも本気で取得してみようかと考え中です。



ハビットコントロール(姿勢改善エクササイズ: 以下HCT)

新メニューの内容を要約すると、「**まとも**に立っていない人は、**まとも**に歩けない。まともには歩けない人は、まともには走れない。これらがまともにはできない人は、**本来の身体能力を発揮できない**。」です。

HCTでは、トレーナーがパーソナル(1対1)で直接**姿勢改善・エクササイズ指導**を行うメニューで、**立つ・座る・歩く**という**活動習慣**を正しい方向へ導く内容となっています。本来あるべき**状態(姿勢)**に導いて、正しい動作(筋肉の使用法)を身につけることで**筋力アップ・脂肪燃焼・傷害予防**という**フィジカル強化**に繋がります。**立つ&座るは人間のあらゆる動作の起点**となり、運動やトレーニングにおける**セットポジション(基本姿勢)**を正すことで、**スポーツ時のパフォーマンスアップ・運動時の外傷予防・効率的なフィジカルトレーニング**に繋がります。

普段使われていなかった筋力が、正しく発動する事により、**筋肉量が増えて代謝が上がり、ダイエット効果や、体型改善・ボディメイク効果、食べても太りづらくなる**といった**瘦身・美容効果**もあります。

僕自身もHCTを実践し、**活動習慣を2ヶ月間意識**しただけで、**首周りマイナス4.1cm**、**二の腕マイナス5.2cm**、**お腹周りマイナス8.9cm**、**太もも・ふくらはぎがマイナス約4cm**近くサイズダウンするという結果でした。今後は**食習慣も改善**して5ヶ月が経過し、**更に変化**した僕自身のサイズ、サイズダウンしたモニターの方の結果、**ヒア**オーアフターの変化などの公表も行う予定です、**瞬間**

サイエスタウンをその場で体験できる体験プランもご用意していますので、より詳しい説明を聞きたい方や、興味のある方はスタッフまでお声掛け下さい。

