



くつろぎ健康ニュース

2013年5月号



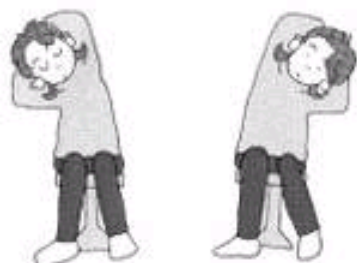
さて、5月になりましたね。
ゴールデンウィークはお出かけですか？
体調管理には気をつけましょう！

・ イスに座っての体操を紹介

イスに座りながらでもできる体操を紹介しましょう！



両手を組んで頭の上に乗せましょう。
上半身をゆっくりと左右へ回転し、背中中の筋肉をねじって伸ばしましょう。



そのまま左右に身体を曲げてわき腹の筋肉をゆっくり伸ばしましょう。

仕事の合間に、同じ姿勢が長時間続かないように、
たまには、このような体操をやってみましょう！

ちょこっとニュース

くつろぎ倶楽部
福井店が
移転しました！

福井市大手3-12-8
0776-50-2711

みなさんのお越しを
お待ちしておりますね！
詳細は、HP にて

くつろぎ倶楽部
福井店では
毎週 火曜日 に
おためしキャンペーン
を開催しています！

ぜひどうですか？

詳細は、HP にて

くつろぎ倶楽部
福井店では
くつろぎスクール
を開催しています！

ぜひどうですか？

詳細は、HP にて

今月のおすすめ

くつろぎ倶楽部 福井店

今後とも、よろしくお願いいたしますね！



・ 駐車券をサービスしています！

くつろぎ倶楽部 福井店 では、お車で来られたお客さんに
佐佳枝廻社さんの駐車券 をサービスしています！

当店の裏にあって
広い屋内駐車場で
とても近くて
雨や雪でもほとんど濡れずに
ご来店いただけます

