

# 令和5年6月 若田だより

気温もだいが高くなり、天候も梅雨に向け徐々に不安定になってきましたが、毎日元気いっぱいの子どもたち。室内あそびが続いて体力を持て余してしまうことのないよう、全身を使った遊びを工夫しながら過ごしたいと思います。

今月、若田プロモーションで新たに始まった「3ヶ月集中！体質・機能改善トレーニング」の2期生がスタートします。毎週金曜日午後8時から9時、場所は若田アスリートジム(若田接骨院の斜め向かい)にて行っています。1期生は皆さん思っていた以上にダイエットや機能改善を実感して頂けることができました。国家資格を持ったトレーナーがエビデンスに基づき組み立てるメニューだからこそ、確かな効果を感じることができると思います。若田プロモーションは、国際的なスポーツ資格やそのほかの運動療法(アニマルフローやヨガ、ケアセラピストなど)の認定資格者が多数在籍し、レッスンに参加されている方のご希望や目標に合わせてレッスンをしています。先月ご紹介したアニマルフローは、毎週木曜日午後8時半から9時半まで、土曜日の午前7時から8時までで、無料体験実施中です。(場所は上記記載と同様)また、公式LINEのパーソナルトレーニングのボタンから、ジュニアアスリート塾の項目が増えました！各曜日のレッスン時間や、YouTubeのトレーニング動画などぜひ一緒にご覧ください！

若田プロモーションでは、全施設にて見学や体験等、受け付けております。気軽にご相談ください。

## ☆施設空き状況

わかたデイサービス(1日型;7時間以上 定員18名)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
空き状況	0	0	1	1	1	0

▼若田プロモーション公式 LINE



わかたリハビリデイサービス(半日型;3時間以上 定員16名)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	0	1	0	0	0	0
午後	0	0	0	1	0	0

若田アスリートジム(運動型;1時間) pm1-2

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
空き状況	2	1	3	3	1

▼若田プロモーション公式 Instagram



放課後等デイサービス わかたびじょん わかたきっず(共に定員10名)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
わかたびじょん	0	0	0	0	0	1
わかたきっず	0	0	0	1	0	0

2023. 6. 1 現在