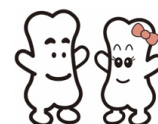


# 令和2年6月 若田だより



若田アスリートジムは、愛知県独自の休業要請を受けまして、臨時休業としておりましたが、スポーツジム関しましては「休業要請の対象外」との見解を受けまして、6月より営業を再開させていただきます。それに伴い長らく休業しておりました「**運動型**」を6月より再開させていただきます。それに伴い運動型では「対策指針」に則り、3密への対策を徹底し、ご利用頂く皆様に安心してご利用いただけるよう最善を尽くして営業してまいります。

6月より若田アスリートジムにおいて、**アニマルフロー**と言う運動を取り入れてまいります。アニマルフローとは動物の動きを応用した、陸上で行なう自重トレーニングです。アメリカで生まれ海外で話題になっているトレーニングですが、まだまだ日本で指導できる人は少ないです。今回代表の近藤と運動型の管理者である熊谷がインストラクターの資格を取得しました。名古屋のジムで指導が受けられるのは、現段階では若田アスリートジムだけだと思います。

アニマルフローを行なうことで、どんな効果があるかといえば、腰痛や肩こりの改善はもとより、姿勢改善やダイエットにも効果があります。ご高齢の方でも出来るように、体力に合わせて運動の強度を変えることが出来ます。特にアスリートのパフォーマンスの向上などは得意とするところで、スポーツ障害の予防にも効果があります。

今はまだコロナの影響もありますので、少人数で徐々に広めていく予定であります。ご興味のある方は、若田接骨院にお問い合わせください。☎052-624-2263

## わかたデイサービス(1日型;7時間以上 定員18名)

### ご利用空き状況

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
空き状況	1	4	1	5	1	0

## 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	2	0	2	1	1	0
午後	1	2	4	3	0	1

## 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	3	0	1	2	3