

『ポルdeアクティブウォーキング』 信州ACEプロジェクト

スポーツハイツヘルスケアアドバイザー 健康運動指導士 大方 孝

いつもお読み頂き有難うございます。今回は長野県が新たに展開している健康づくり県民運動についてご紹介...

協力機関：日本健康運動指導士会長野県支部、東御市、東御市民病院(公財)身体教育研究所

【結果】 ①体脂肪が1人あたり平均5.34g減少、お尻がスリムに... ②脚筋力が1.2倍増加...

【ポルdeアクティブウォーキング】の効果... ①歩数が1000歩以上増加... ②歩幅が10%程度広がった...

【まとめ】 前回は長野県で、新潟県スィミングクラブ協会が実施した水中介護予防事業...



長野県工業技術総合センター 担当：野田真平(公益財団法人身体教育医学研究所)...

【結果】 ①体脂肪が1人あたり平均5.34g減少、お尻がスリムに... ②脚筋力が1.2倍増加...



第70回杉並区区民体育祭夏季大会水泳競技会<マスターズの部> スポーツハイツ 一般女子総合優勝! 美甘純さん大会新記録!

9月3日(日)和田堀公園プールにて杉並区民水泳大会が開催されました。当スポーツハイツからジュニア31名が、マスターズから11名が参加しました...



Table with 3 columns: 男子/女子種目, 順位, 選手名/記録. Includes results for 200m, 100m, 50m, 25m events.

祝30年表彰 おめでとう ございます!!

「3人の子供をスイミングに通わせて」 マスターズ会員(A火金) 平井 紀子さん 3人の子供を3才からスイミングに通わせ、やっと末っ子が幼稚園に入ったのを期に私も習い初めました...

「これが私の健康法」

ヘルスケアクラブ会員 寺山 喬子さん 私がスポーツハイツにお邪魔するようになって、どの位の年月が経つのでしょうか。今日先生から、もう30年になるとのお知らせがありました...

※尚、平井さんと寺山さんは本年度のクリスマスパーティーにて30周年表彰をお受けになられます。

12月1日『冬のスタンプラリー』がスタートします!! 今年も「冬こそ泳ごう!歩こう!」ということで、スタンプラリーがスタートします...

おとな会員のクリスマスパーティーで楽しいひとときを! 本場「ナポリピッツァ」のイタリアンのお店貸し切りで〜す! 2017 X'mas Party

好評 ヨガ教室ご紹介 ヨガインストラクター 亀井 愛 みなさん、こんにちは。スタジオプログラムでのヨガをご紹介させていただきます...