

# 品川フィットネスクラブの色々

見学はご自宅まで無料送迎！ご家族様・CM様いっしょに同乗できます。

HPからも見学申込書、パンフレットがダウンロードできます。

見学申込書    パンフレット    ホームページ



品川フィットネスクラブ  
デイサービスセンター

ご挨拶 品川フィットネス 御利用者様・御家族様・CM様へ お問い合わせ 会社概要 最新情報

## 品川フィットネスクラブ デイサービスセンター



疲れにくくしたい、早く回復したい、  
体重を増やしたい、筋肉をつけたい  
**そんな、あなたに。**



運動の後はプロテイン！牛乳由来のタンパク質です。

味はチョコ・抹茶・バナナ・イチゴです。

栄養素は裏面を参照お願いします。

希望者は試飲後、契約制となります。

## 品川フィットネスで提供するプロテイン一杯の栄養値と成分

栄養素目安 (1杯70~80ml)		ホエイプロテイン成分 (牛乳由来)	
カロリー	= 75.1	アレルギーは乳成分・卵・大豆成分を含み、同じ工場で作られています。	
タンパク質	= 11.3 g	抹茶味: 乳化剤 (大豆レシチン)、抹茶緑茶パウダー (4%) 香料	
脂質	= 2.2 g	甘味料 (スクラロース)	
糖質	= 1.1 g	チョコレート味: 乳化剤 (大豆レシチン)、ココアパウダー、香料	
コレステロール	= 0.0 g	甘味料 (スクラロース)	
Ca	= 10.5 g	ストロベリー味: 乳化剤 (大豆レシチン)、香料	
鉄	= 0.8 g	着色料 (ビートルートレッド)、甘味料 (スクラロース)	
銅	= 0.1 g	バナナ味: 乳化剤 (大豆レシチン)、香料、着色料 (クルクミン)	
		甘味料 (スクラロース)	

※ホエイプロテインには人が体内で生成する事が出来ない**必須アミノ酸**が配合されています。必須アミノ酸は筋肉合成促進、筋タンパク質分解抑制(低栄養・加齢・疾病時の筋萎縮を抑制)が期待されます。

## デイサービスを上手に利用して自宅での生活を継続するコツ!

### その1 初めから頑張りすぎないべし!!

体が運動に慣れていないので、初日から頑張りすぎるとその反動が後からドンときます。徐々に体を慣らしていきましょう。

### その2 近くのご利用者様、スタッフに話しかけてみるべし!!

多少年齢は違えど同世代! 友達が作っていきましょう!

### その3 気分が乗らない・やる気が出ない日はサボってみるべし!!

気分が乗らない、やる気が出ない、それは体の不調の前触れかも。デイサービスに来てスタッフに相談して回数を減らしたりマッサージだけにしたりして体調を整えましょう。

※一度も利用がなかった場合のみ、お支払いは0円です。

※普段の食事で栄養制限がある方は主治医の方にご相談下さい。

※体調、疾患等に不安がある方は必ず、かかりつけ医もしくは病院にてご相談下さい。

※必ず疲労回復、筋力増強、体調改善等の効果があるものでない事をご了承ください。

※週1回利用/月額500円(税込)

週2回利用/月額1000円(税込)

週3回利用/月額1500円(税込)

