

ユッタリタイムズ 令和8年1月号

★ 1月の休館日は27日と28日です //



ゆったりレッスン♪

2月期募集!!

内 容	水中運動 全4回 水曜日 午後2時～約1時間
日 程	2/18, 2/25 3/4, 3/11
定 員	30名(応募者多数の場合抽選)
参 加 費	¥3,000(クアハウス入場料含む)
申 込	1月29日(木)まで ゆったり館窓口かお電話で
備 考	※2/11(水)は祝日のため、 ゆったりレッスンはありません

★ゆったりレッスンは、トレーナー指導による水中運動教室(有料)です

用語検索

湯本温泉鶴伝説



のと温二記子を巻人貴 飛洗不に傷を
伝い泉入し孫二物に人数びつ憫つつ訪二
説うをのての人に巻が日立てにかいれ人
で湯開旅あ繁ではきお後、まちあ思つたての
す。温本きましましては「この物をましめた。
温泉には、ましましてはかかるべし」と、
にまつわる鶴 人は、さつそく、湯本 佐波古の御
は、さつそく、湯本 里



ぜ作へ銅ごに
ひ品あ板存ち館
ひ、でか造知な内
見す。わ作しだもこ
つけてみてください。
「鶴の伝説」が
よし川政由
さん

★1月の15分間トレーニングはありません

ゆったりフィズ

ゆったり館建設当時、既存施設に「母子休養ホーム」と「常磐老人福祉センター」がありました。その名残で「母子休養ホーム」の名が付いた施設が館内にあります。その基となった「母子休養ホーム」の名称は?

- ①白梅荘 ②白薔薇荘 ③白百合荘



2階日帰り温泉大広間

※答えはユッタリタイムズ2月号にて掲載



いわき ゆったり館

〒972-8321 いわき市常磐湯本町上浅貝22-1

[URL] <http://www.yuttarikan.ecnet.jp/>

[TEL] 0246-43-0801 [FAX] 0246-43-0804

★ゆったり館LINE公式アカウントではお友だち募集中★

右のQRコードか@557bgumvでご登録をお願いします。
休館のお知らせや体組成計無料計測クーポンをお届け!!



ゆったり館クアハウス
トレーニングマシン紹介



Vol.2

ランニングマシン

1F トレーニングルーム 7台
2F トレーニングルーム 2台

言わずと知れたランニングマシンですが、屋外でのランニングに比べ、天候に左右されることなく、鏡を利用して自分のフォームを確認できる等の利点があります。また、速度や傾斜角度を自由に設定できるので、負荷調整も簡単です。

筋トレとの組み合わせで
効果的に脂肪を燃焼させよう！

***** 効果的な使い方 *****

①ウォームアップ

運動前に軽いストレッチで体を温めましょう。



②傾斜設定

屋外ランニングに近い負荷を得るには、1～3%の傾斜を設定するのがおすすめです。

③ペース維持

無理なく続けられるペース行い、慣れてきたら徐々にレベルを上げていきましょう。

④筋トレとの組み合わせ

筋トレ後にランニングマシンを使用すると脂肪燃焼効果が高まります。また、更なるカロリー消費を望むには、30分以上の使用を目指しましょう。

⑤クールダウン

運動の最後は軽い有酸素運動を行い、体に溜まる老廃物(乳酸)を吐き出しましょう。

ゆったりコラム

おなじみの環温行温転改泉 増り、応よ加凍
祈り年が温障泉促泉倒善入ゆがるえ結毎転
りま一ゆ泉害の進入事し浴つの躓鈍手で年倒
申す年つまに泉と浴故をたき足ここの倒月
し様、たまに質保のを手しり因なり、血管季故から
上職良りクの適に湿静予足て、です。な歩幅縮は、増月
げ員い気の応は効水防のでストレチングは、増月
ま一年分入し冷果圧しきをなく血チ
ま同時にで、方い性加用し法によく血チ
皆循本血てを温転つ持雪
皆湯る。し行や
転つ持雪
皆倒た反に。や



ゆったりフィズ

ゆったり館建設当時、既存施設に「母子休養ホーム」と「常磐老人福祉センター」がありました。その名残で「母子休養ホーム」の名が付いた施設が館内にあります。その基となった「母子休養ホーム」の名称は?

- ①白梅荘 ②白薔薇荘 ③白百合荘



2階日帰り温泉大広間

※答えはユッタリタイムズ2月号にて掲載