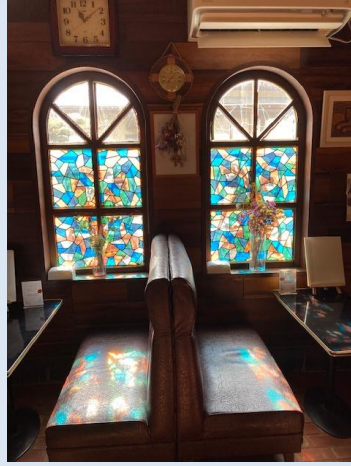


アニモの卒業生ママさん



JR 三条駅すぐ「純喫茶 ゆり」50 年以上前に先代さんが始めたお店を引き継いだ 2 代目ママさん。病気の為身体が不自由になり約 2 年休業されていましたが、リハビリ後、お店を再開し現在も切り盛りされています。とある休日、ナポリタンと珈琲をいただきながらお話ししてまいりました。常連さん達を中心でとてもキラキラされているポジティブなママさんに元気をいただきました。



animo Q&A

よくある質問

Q animo とは、どういう意味なのですか？

スペイン語で「元気だして」とか「ファイト！」等の皆さまを応援する言葉の意味があります。



Q マシントレーニングの回数はたくさんやった方がいいのですか？何回くらいやればいいのか？



回数(rep 数)は、たくさんやればいいのかというわけではありません
筋力アップには負荷を調整することが効果的です。
回数を増やすより無理をしない程度に負荷をアップしましょう
関節に加齢症状が起きている場合には注意が必要なのでスタッフにご相談ください。



掲示板



タイヤ交換
洗車完了♪



インスタ更新中!!

Instagram



RIHABIRISUTAJIO.ANIMO

空き状況は裏面です。
宜しくお願いします。

