

15分スタッフサポート開始

～頑張る皆様をスタッフが“応援”します！～

★こんな方にオススメ★

トレーニングが1人では続かない。

マシンの使い方を再確認したい。

サポートまでの流れ ✌

- ①サポート希望日と時間をスタッフに伝えて予約。
- ②サポート当日(ウォーミングアップが必要な方は時間前に済ませておきます。)
- ③次回サポート日の予約

毎週1回、サポート予約が可能です！

15分サポートの予約&実施の流れ

- ① サポートを希望する日付と時間をスタッフ
にご予約ください。**



- ② 当日は予約の 5 分前には
スパ・サルーテにお越しください。**



- ③ サポート開始。
目標に向かってがんばりましょう！**



- ④ サポート終了。
次週の予約も入れていきましょう！**



- ・当日、在中しているスタッフがサポートします。(指名はできません)
- ・当日キャンセルされる方はスパ・サルーテまでご連絡ください。(Tel:026-237-4120)
- ・サポート前に準備運動が必要な方は時間前に済ませておいてください。

スパ・サルーテオープン 1周年を記念して

ランニングマシンイベントを開催！！

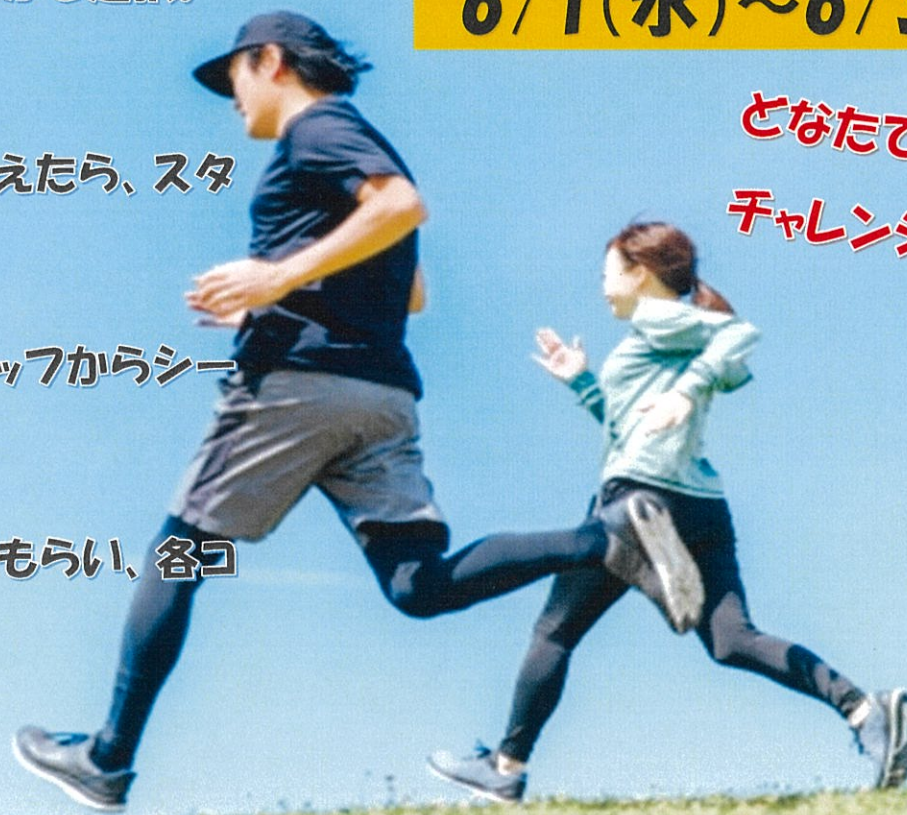
イベント概要

- 1.ウォーキングコースとランニングコースのどちらかを選択。
- 2.スタッフに参加宣言をする。
- 3.その日に走行した距離をスタッフに口頭で伝えたら、スタッフが記録、集計をします。
- 4.各コースで決められた距離を走行したらスタッフからシールをお渡しします。
- 5.掲示されているコースパネルにシールを貼ってもらい、各コースのゴールを目指して頑張ってください！

イベント開催期間

6/1(水)～6/30(木)

どなたでも参加可能！
チャレンジャー求む！



その他詳細は参加される際にご説明いたします。

期間中もっとも走行された方には、プレゼントをご用意しています！

健康リゾート&フィットネス

スパ・サルーテ

おかげさまで1周年
1st Anniversary Collaboration!

日頃のご愛顧に感謝を込めて! スパ・サルーテ1周年記念キャンペーン開催中!

おいしいヘルシー! 健康ごはん

6月 2022

6月のテーマ「脳の疲労回復」



豆類を多めに入れた特製タコミート&ナッツ、アボカドの

スパイシータコライス

(コーンスープ付き)

720kcal 980円(税込)



白ゴマの香ばしさと大葉&ミョウガの薬味が効いた

雑穀米のカツオのたたき丼

(筍のお吸い物、厚焼き玉子、揚げ出し豆腐付き)

820kcal 950円(税込)



スパ・サルーテ
トレーナー
坂内弓子

脳の疲労回復には睡眠も大事ですが、まずは「ブレインフード」を食べよう! 脳の機能アップをさせる食事を摂り脳の働きを活性化させ疲労回復へ繋がります。
「トマト・緑黄色野菜・卵・豆・ナッツ」これらの食品は、「ブレインフード」です。脳を元気にするごはんを召し上がれ~(^^)/

※「ブレインフード」とは…脳の働きを活性化させる効果が期待のできる食べもののことです。

うるおい館

お食事処 百景
Restaurant Hyakkei

営業時間 11:00~20:30 (ラストオーダー20:00)

〒380-0872 長野市南長野妻科98番地 TEL.026(237)4126



公式サイト

*食事における健康は短期間で効果が期待できるものではありません。毎日のバランスの良い食事と適度な運動を心掛けて健康な体を作りましょう。