

この町
の店

vol.107 毎日新聞 草津南販売所オススメ!!

フィットネスワン 南草津店

「加圧トレーニング」で健康な体を!



草津南販売所の赤土勝基所長の紹介で、草津市矢橋町にある加圧トレーニングジム「フィットネスワン 南草津店」を訪ねた。「加圧トレーニング」は脚や腕の付け根をベルトで縛り、血流を制限して行うもので、ダイエット、血行促進、筋力アップ、免疫力増進、けがの回復などに効果があるといわれる。一般のトレーニングよりも短時間で効果が表れるという。

「個々の体力に合ったトレーニングをご提案させていただきますので、お年寄りや運動が苦手な方にも安心です」とインストラクターの堀直樹さん。

会員制ではないので、入会金不要。マンツーマンで指導してもらえるので初めての人にも安心だ。(取材・澤井)

料金: 1回3,150円 (約90分)
持ち物: 動きやすい服装、タオル、飲み物、上履き
※完全予約制

フィットネスワン 南草津店

- 草津市矢橋町7-7
- 時間: 9:00~21:00
- 定休日: 年中無休
- 駐車場: 4台
- TEL: 077-563-5252



感動! 発見! 共感!
草津南販売所

◆草津市南草津3-1-16
077-564-1611

にご購読お申し込みは

ホームページ制作

ITシステム
パンフレット

ヤマプウ

www.yup1.jp

近江八幡市桜宮町294 YP1 TEL 0748-34-8870

企画・デザイン

挑戦する姿勢から新しい波

《WAVE》が生まれた

チラシのレスポンスをあげてみませんか?
Bタテ半裁「4in1」システム導入
同時工程での「ハガキ貼り込み」や
「ミシン加工」が可能になりました。

コミュニケーションを大切にする総合印刷会社
株式会社 **高速オフセット**

滋賀営業所 TEL(077)521-8848(代) FAX(077)526-1504
京都営業所 TEL(075)241-2429(代) FAX(075)241-2147
本社 TEL(06)6346-2800(代) FAX(06)6346-8848
URL: http://www.kousoku-offset.co.jp/



ハッピー😊スマイル

2013/4/7 守山市
「ルシオール アートキッズ フェスティバル2013」編

詳しくは www.gaido.jp/smile

滋賀ガイドwww.gaido.jpにはほかにもプレゼントが盛りだくさん!!

今週のプレゼント

インターネットは……
www.gaido.jp/info/present.php

プレゼント希望内容、名前(フリガナ)、郵便番号・住所、電話番号、性別、年齢、オススメのお店・施設、Oh!Meへのご意見、ご感想をお寄せください。
はがき1枚につき一つの応募となります。
当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。

〒523-0893
近江八幡市桜宮町294YP1 株式会社ヤマプウ
滋賀ガイド・Oh!Me編集部
Oh!Me465号プレゼント係

締め切り日
消印有効

大津市民会館(大津市)

大津管弦楽団 第123回 定期演奏会

6/2(日) Start 14:00

※プレゼントの対象は青少年(高校生以下)と保護者のペア、もしくは青少年(高校生以下)のペアに限る

10組20人ご招待 5/21(火) 応募締め切り

文芸セミナリヨ(近江八幡市)

ワンコインコンサート 初夏を彩るアンサンブル

6/1(土) Start 10:30

5/23(木) 応募締め切り

1組2人ご招待

読むは毎日新聞

毎日新聞 Tポイントが貯まります!

お問い合わせは毎日新聞販売店か
毎日新聞愛読者センター
フリーダイヤル 0120・460・012

mainet
毎日お客様サービスネット
Mainichi Customer Service Network

毎日Tカードと登録案内書をご希望の方はマイネットでも受け付けています

<http://mainet.ne.jp/>

花や儀平



塩分
ひかえめ

儀平みそ

近江の風 びわ湖の恵み



明治の初め、
創業者儀平が近江商人の里
五箇荘村でこうじ屋として
田舎みそを造りました。
上品な風味を生かした
天然醸造の極上米糀味噌です。

近江米・
100%使用
無添加



自然な甘み



おいしいガイドでも絶賛販売中!

おいしいガイド
<http://oisi.gaido.jp/>

※抽選で「儀平みそ 極上850g」プレゼント!

ホームページからご購入いただけます。
<http://giheimiso.jp/>

花や儀平 検索