

第28回 八戸市景観賞まちなみ空間部門受賞(施工)



田名部組
施工実績
2008年施工

八戸市立南郷図書館

「現場監督のこころざし」
設計やオーナーの思ったことに対して
「120%で応える活かす施工をする。」



屋根材は鉄骨を使っているから、
重みでつぶれないようにブリッジの
ような工法で吊っているよ！

壁にはピンクの大理石を
使っているよ

南郷はアカマツがたくさん。
自動ドアや、外観の格子なんかも
アカマツを使っているよ



三浦哲郎さんが使っていた文机があるんだ。

本物なんだよ！

1961年に小説「忍ぶ川」で
芥川賞を受賞した小説家さん



美味しいものが食べたい
でもキレイでいたい...
そんなあなたに！

Carmine キャンペーン

期間限定 10月末まで

パーソナル 加圧トレーニング体験 体験料 2,500円
⇒ **1,500円**

カーマイン 持参で スタジオ体験 体験料 500円
⇒ **無料!**

体験をご希望の方は事前予約で受付けています！



またぐ段差がなく
高齢者の方にもやさしい

現代社会と運動不足
世界中で肥満、2型糖尿病、
様々な種類のがんのような慢性
疾患が蔓延していますが、現代社
会の一般的な生活では、これまで
の世代に比べて運動量が低下し
ています。青森県でも短命県返上
の為に県や市で様々な取り組み
を行っています。健康な体を作る
ためには、食生活と運動のバラン
スがとても大事になってきてい
ます。血圧が高いから体を動かさ
ない...という方もいるかと思
います。それは逆効果であり、体
を動かして適度な有酸素運動をす
る

新機種
導入!!
18種類の
トレーニング
メニュー内蔵

最新トレーニング機器で
目指すは美ボディ

有酸素運動とは、ウォーキン
グやジョギング、サイクリン
グ、水泳など体内に酸素を取り
入れて糖質や脂肪を燃焼させて
いく運動。そして無酸素運動と
は、筋力トレーニング(筋トレ)な
ど酸素を必要とせずに短時間で
強い負荷をかけて筋肉量を増や
し、基礎代謝を高める運動です。
結果、代謝も良くなり、中性脂
肪を増やすことができ、血圧を
下げることができるのです。
フォルツアではこの有酸素運
動を、最新のトレーニング器具を

有酸素運動の必要性



本物のロードバイクに
乗ったような爽快感

ことで心肺が機能強化し、血液の
循環が良くなります。

forza
特定非営利活動法人 フォルツア

10月からの営業のご案内及び利用料金

★スタジオ会員

月曜日～土曜日 午前の部 9:30～12:00
午後の部 13:30～21:00

※水曜日のみ17:30からの営業となります。

入会金 ¥5,000 週1回コース ¥3,000/月
フリーコース ¥4,500/月

★パーソナル加圧会員(予約制)

夜の部 火・水・木 18:00～21:00

追加プラン 火・木 14:00～16:00

入会金 ¥5,000 夜の部 ¥15,000/月(週1回)
追加プラン ¥3,500/回

特典:1F花衣温泉入浴料無料(実施日のみ)

※男性、女性によって時間帯や曜日が異なります。
詳しくは当スタジオまでご連絡ください。

問 八戸市城下1丁目15-18(八戸城下町温泉 花衣2F)
TEL: 0178(24)1152 mail: info@hanagoromo-forza.com



腰や膝への負担を最小限に

トレッドミルの効果

●心肺機能の改善 ●血管の柔軟性の改善
●脳への刺激 ●骨の強化 ●基礎代謝
量の向上 ●体脂肪の燃焼 ●ストレスの
緩和・発散の有酸素運動ならではの効果
が期待されます。

エアロバイクの効果

足を鍛えることで得られる脚痩せや、
有酸素運動による脂肪燃焼など、高い
ダイエット効果が期待できます。

「継続は力なり」
あなたもフォルツアで楽しくトレ
ーニングをして、運動を習慣づけま
せんか！

使って効率よく、なおかつ、お客様
の状況に合わせたメニューで、経験
を持ったトレーナーが楽しく、たまに
厳しく、皆様のサポートします。また
トレーナーによってトレーニングの
持ち味が違うので、飽きずに楽しむ
ことができます。