



年

月 日



No.366

販売店名

お知らせ

オススメのコンディショニング機器は？

秋といえば、スポーツの秋。この時期からスポーツを始められる方も多いと思います。今回は、そんな皆さんにオススメしたい、手のひらサイズのコンディショニング機器をご紹介します。

	XX RUCOE GOLF	AT-mini I Personal 1チャンネル出力	AT-mini II Personal 2チャンネル出力
電気の種類	低周波	マイクロカレント (微弱電流)	マイクロカレント (微弱電流)
使用目的	筋肉の収縮 パフォーマンス発揮	コンディショニングケア	コンディショニングケア
電流単位	mA(ミリアンペア)	μA(マイクロペア)	μA(マイクロペア)
体感	ピリピリした刺激あり	ほぼ無感	ほぼ無感
使用部位	2部位	1部位	2部位
モード	3種類	3種類	3種類
レベル (出力)	1~49レベル (自分の好きなレベル)	モード別に最適なレベル (自動調整)	モード別に最適なレベル (自動調整)
タイマー	プラクティスモード:20分(固定) スイッチモード:3分(固定) レストモード:20分(固定)	1時間・12時間	1時間・12時間
防水性能	IPX4 (水の飛まつに対して保護)	なし	なし
使用電池	リチウムイオン充電電池	リチウムイオン充電電池	リチウムイオン充電電池
重量	約100g	約50g	約60g
価格	42,900円(税込)	32,780円(税込)	43,780円(税込)

XX RUCOE GOLF

身体が変われば
ゴルフが変わる



AT-mini I Personal 1チャンネル出力



シルバー



レッド

AT-mini II Personal 2チャンネル出力



ゴールド



ブルー

ゴルフパフォーマンスの発揮や再現性の向上をサポートしてくれるRUCOE GOLF、運動前後の筋肉や関節のケアにはAT-mini Personalといったように、同じように見えるアイテムでもその効果や目的は異なります。ご自身の使用したいシーンに合わせて最適な機器を選びましょう。

「かぼちゃ」で疲労回復

まるやかかぼちゃサラダ

「かぼちゃ」は、ビタミン類やミネラル類を豊富に含んでおり、これらの成分の相乗効果によって、疲労回復に役立つ食材として世界中で親しまれています。中でもビタミンCは白血球の機能を助ける働きがあり、風邪などの感染症予防で注目を集めています。今回は、かぼちゃを使った「まるやかかぼちゃサラダ」のレシピをご紹介します。

【準備】かぼちゃの種とワタを取ります。



- 1 玉ねぎをスライスし、ボウルに入れて塩を振ります。10分ほどおいたら、絞って水気を切ります。
- 2 かぼちゃの皮をそぎ落として、耐熱ボウルに入れてラップをし、600Wの電子レンジで5分加熱します。
- 3 かぼちゃを熱いうちにマッシャーで潰し、玉ねぎとマヨネーズを入れ混ぜ合わせます。お皿に盛ったら、レタスとミニトマトを添えて完成です。

かぼちゃ 350g | 玉ねぎ 100g | 塩 小さじ1/2
マヨネーズ 大さじ5 | ミニトマト 2個 | レタス 1枚

材料
(2人分)