





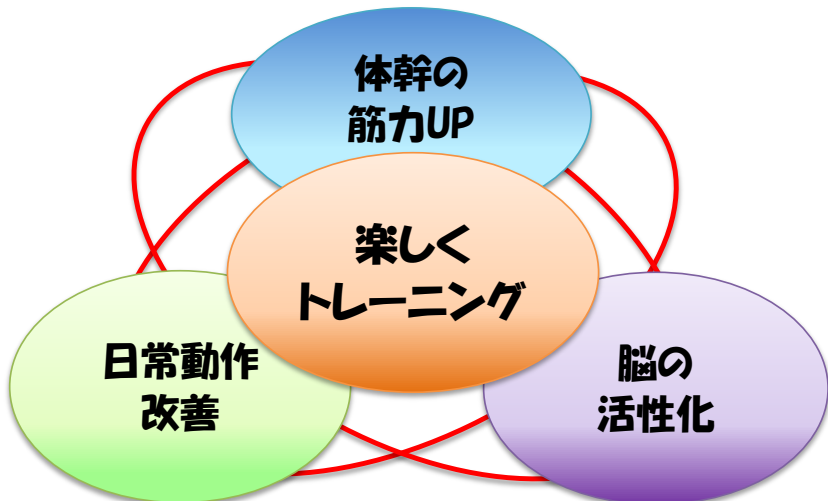
★無料体験教室も開催しています★

新感覚！話題の身体の体幹(コア)を鍛える教室です★

体力維持したい方、腰痛・肩こり等に悩んでいる方も大歓迎！

★S-フィット教室で使用するマシン(認知動作型トレーニングマシン)の紹介★

スプリントトレーニングマシン	スプリントパワーバイク	舟漕ぎマシン	アニマルウォークマシン
 <p>【内容】 ペダルが前後する動きに合わせて身体を動かし、歩行姿勢を整えます。</p> <p>【おもな効果】 ・歩行動作改善 ・姿勢・バランス能力の向上 ・脳の活性化</p>	 <p>【内容】 自転車に似た形のマシンに乗り、体重移動でペダルを漕ぎます。</p> <p>【おもな効果】 ・体幹の強化 ・身体の軸の改善 ・転倒予防</p>	 <p>【内容】 船を漕ぐような動きで体重を前後に移動し、リラックスしながらレバーを動かします。</p> <p>【おもな効果】 ・体幹の強化 ・身体バランスの向上 ・リラックス効果</p>	 <p>【内容】 動物が歩くような動きで全身でマシンを動かし、コアのトレーニングを行います。</p> <p>【おもな効果】 ・体幹の強化 ・骨盤と肩甲骨周りの柔軟性の向上 ・持久力の向上</p>



それぞれの方にこんな効果がみられます！

女性の方

- ・肩こり・血流改善
- ・ダイエット効果

高齢者の方

- ・運動不足解消
- ・健康増進

アスリートの方

- ・パフォーマンス向上
- ・身体バランス改善

★中学生以上の方でしたら性別関係なくどなたでも無理なくトレーニングができます★

通常(全11回教室)の参加も募集しています！

お気軽にお問い合わせ下さい！

TEL:055-973-7000

静岡県総合健康センター指定管理者

