
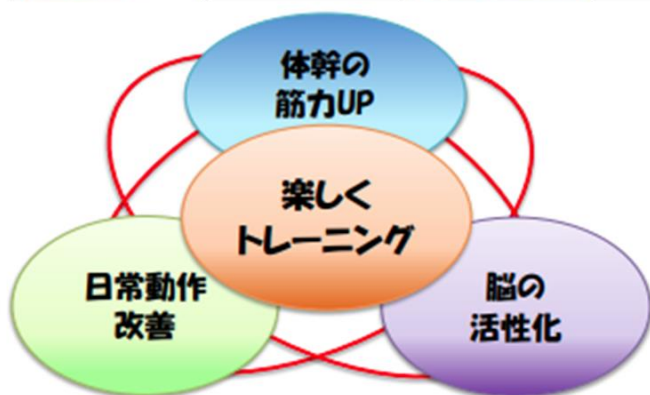


# ★見学随時受付中★

**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><b>【内容】</b> 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><b>【おもな効果】</b> ・歩行動作改善 ・姿勢・バランス能力の向上 ・脳の活性化</p>	 <p><b>【内容】</b> 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><b>【おもな効果】</b> ・体幹の強化 ・身体の軸の改善 ・転倒予防</p>	 <p><b>【内容】</b> 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><b>【おもな効果】</b> ・体幹の強化 ・身体バランスの向上 ・リラックス効果</p>	 <p><b>【内容】</b> 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><b>【おもな効果】</b> ・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	高齢者の方	アスリートの方
<ul style="list-style-type: none"> <li>・肩こり・血流改善</li> <li>・ダイエット効果</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動不足解消</li> <li>・健康増進</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・パフォーマンス向上</li> <li>・身体バランス改善</li> </ul>

★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



シンコースポーツ株式会社