

T

トレーニング室 TRAINING ROOM

健康的な体の基礎づくりとメンテナンス

- ①筋肉・筋膜の柔軟性を引き出す ➡ 動きが軽快に
- ②関節の可動域を広げる ➡ ケガをしにくくなる
- ③血流促進 ➡ 老廃物を排除して、体をリカバリー
- ④セルフケアの習慣 ➡ 体の状況を自分自身で確認できるようになる



A グリッドフォームローラー

硬くなった筋膜・筋肉をローリングし、解きほぐすことで血流が促進されて、疲労回復を促します。体の各部位に使用できます。



B ナノフットローラー

扁平足、足が疲れやすい方に最適です。



C STK カンツァー

寝転がらずに様々な姿勢で、筋膜・筋肉を解きほぐせます。



D ストレッチポール

1回あたり5分程度の使用により効果が現れます。肩から腰まで背中中の筋をリラックスさせながら、さらにポールの上で運動することで体の歪みを解消し、各関節を本来あるべき正しい位置に戻します。



E バランスボール

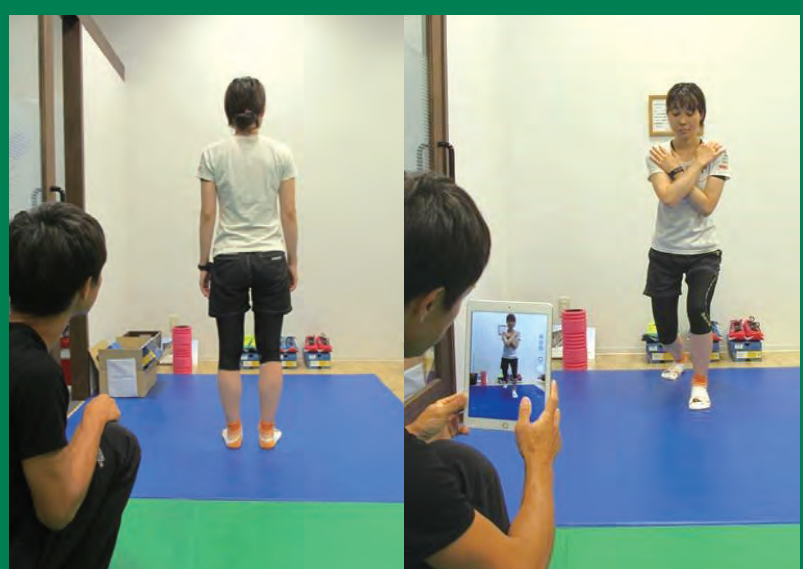
全身を緩めるリラクゼーションから体幹強化まで、様々なシーンで使用できます。



足バランス・シューズ診断

1 お気軽コース〈無料〉 予約制

- ① 足部の左右バランス
- ② 簡単な動作チェック



①・②をタブレット端末を用いてチェックを行う

2 お悩み改善コース〈有料〉 理学療法士による診断 予約制

- ① 全身のボディバランス(頭部～足部)のチェック
- ② タブレット端末を用いて、動作(ボディバランス)の観察から分析
- ③ 体の使い方のクセからアドバイス、また何種類かのシューズを履き比べて動作の再チェック
*シューズはランニング・ウォーキングシューズでのチェック
- ④ 日常生活やスポーツでのアドバイス、より良いシューズの選び方から履き方まで

- 料金 / ¥2,000 (税抜)
- 時間 / 60分前後 ※個人差があり前後することがございます

