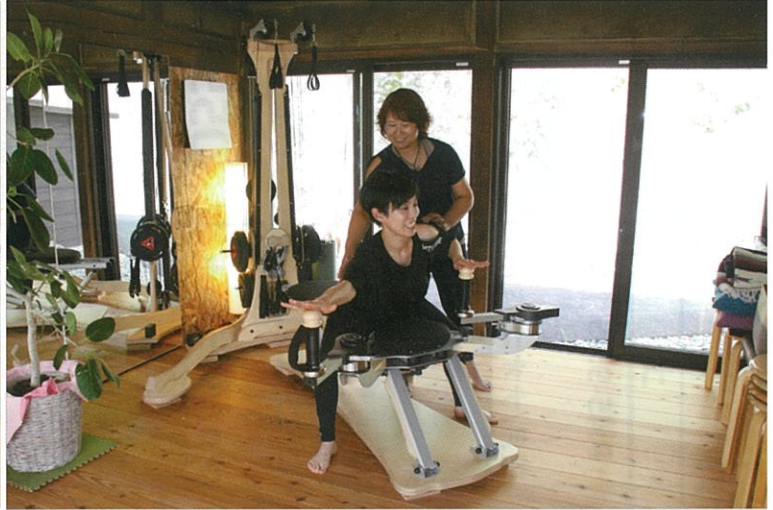


GYROTONIC® & GYROKINESIS®

ジャイロトニック®&ジャイロキネシス®



☆こんな方におすすめ ☆☆

アスリートや

スポーツする方

動きを改善したり自分の持つ能力を最大限に活かせるコンディショニングに。怪我の予防にも最適。

毎日肩こり、

長年腰痛膝痛という方

痛みが出たのは動き方の結果です。原因に目を向けて、関節の隙間を空けるようなエクササイズで日々の動き方の当たり前を変えていきます。

ゴルフ好きな男性（回旋系のボールを打つ、投げるような種目は共通）

体の軸があってこそ、回旋系の動きは力を入れすぎず効率良く動けます。気分良くスポーツを楽しみたい方にはおすすめです。

日常生活では同じ動きの連続を無意識に繰り返していることが多いと思います。またどこかだけ使いすぎてしまうと言う事が見られます。例えば、靴下はいつも同じ足から履きませんか？それはいつも同じ腕から通しませんか？

その日常生活では使えないままの筋肉や関節が硬くなり、痛みや疲れ、老化につながり、日々の生活を重く大変にしているかもしれない。

ジャイロキネシス®は、3Dの動きであらゆる方向に動かします。また、ジャイロトニック®はマシンに乗って動くため、自身ではできない動きが可能になります。筋肉を大きくさせたり、パワーをつけるタイプのマシンではなく、体のパフォーマンスアップができるマシンです。

受講費 1レッスン **2,750円** (税込)

※継続しやすい **4回の回数券(20%off)**のご用意がございます。

古民家ボディメンテスタジオ
BODYアーチ

055-979-5007

