

トレーニングマシンの紹介



シーテッド・ロー

背中の筋肉が鍛えられる効果があります。肩こりや腰痛、猫背などが解消されることが期待できます。



アダクション

股関節を軸に膝の閉じ開き運動を行い、太ももの内側・外側を鍛えます。歩行の安定や失禁等の予防に最適です。



エクステンション

太もも前面の筋力強化。階段昇降安定性、歩幅の広げ等を向上させます。



ホリゾンレッグプレス

膝や股関節を伸ばす機能を改善します。立ち上がり楽になり、姿勢が良くなる効果があります。



ニューステップ

有酸素運動と筋力増強運動を行うことができます。心肺機能の向上、持久力の向上などが期待できます。



レジスタンスチェア

持久力、筋力、柔軟性及び身体各部のバランス向上に効果があります。



明るく開放的な空間で、楽しくトレーニングしませんか？