



ゆが

からだの歪み

バランス改善教室

歪み・バランス測定および体組成測定を実施し、まずはご自身のからだの状態を把握。その測定結果に基づいた運動を実施する全6回プログラム。

- ◇対象 プラチナ世代（65歳以上の方々）
- ◇定員 20名（先着順） ※最少催行人数5名
- ◇参加費 全6回で3,000円（1回あたり500円）
※保険料や講師の謝礼等に充当します。
- ◇場所 区在宅サービスセンター3階 トレーニングルーム
- ◇日程・内容（裏面もご覧ください）



| 日程 | 時間 | 内容 |
|--------------|-------------|--|
| 1回目 6月9日（金） | 10:00～12:00 | 歪み・バランス測定および体組成計測定 全身のストレッチメニューの紹介 |
| 2回目 6月23日（金） | 10:00～11:30 | 測定結果に基づいた運動プログラム |
| 3回目 7月7日（金） | ≒ | ≒ |
| 4回目 7月21日（金） | ≒ | ≒ |
| 5回目 8月4日（金） | ≒ | ≒ |
| 6回目 8月25日（金） | 10:00～12:00 | 測定結果に基づいたストレッチメニュー 歪み・バランス測定および体組成計測定 |

※運動指導員、測定員としてニッタイ株式会社にご協力いただいております。

※タオル、水分等をご持参いただき、動きやすい格好でお越しください。

◇申込み

電話かファックスで、名前・住所・電話番号をお伝えください。

○電話:6686-2234

○ファックス:6686-0400

※ニッタイ株式会社が作成しているチラシをそのまま活用させていただいています。

からだの歪み・バランス

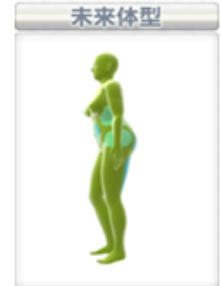
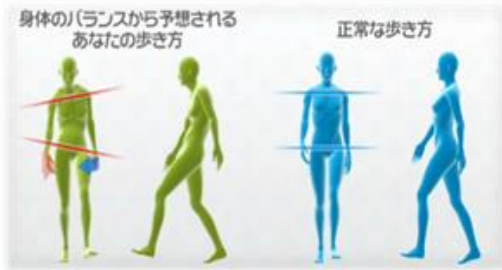
測定・改善プログラム

ザ・ボディコンディショナ+N

THE BODY CONDITIONER+N



"動作分析により簡単かつ正確にからだの歪みやバランスを測定できます!!"



骨盤のゆがみ度

筋肉の前後左右のバランス

脂肪の付きやすい部位予測

歩行状態予測

関節の動作範囲

未来体型予測

さらに専用高精度型体組成計を連動しており、『体脂肪率』や『部位別の筋肉、脂肪量』、『基礎代謝量』なども測定することができます。詳しくは裏面の測定結果表をご覧ください！

歪み・バランス・クセ など

ご自分のからだの状態を知っていただき

専門の測定員が測定結果に基づいて

お一人おひとりに適した『からだを整える為の運動』や

『日常生活の中で意識すべきポイント』などをお伝えします。

【貴方に合った改善方法をアドバイスします】



からだに優しく、正しい運動で健康維持、姿勢改善、スタイルアップへと導きます！

