

こんな運動をします♪

2024.4 ルートNFC

ストレッチ・ヨガ
ピラティス・筋トレ
×モビバン



チェアポーズ



キャットストレッチ



椅子に座ってストレッチ



股関節のほぐし



モビバン



★モビバン（三輪のついたゴムバンド）で筋トレやストレッチをサポートします!!

- ・簡単なストレッチやエクササイズで肩凝りや腰痛を予防改善します。
- ・手を掛ける輪の位置で3種類の強度の変化がつけられます。
- ・握らずに使えるので関節の可動性が高まります。握るのが困難な方にもご使用頂けます。
- ・洗えて消毒もできるので衛生面でも安心です。
- ・立位・椅子に座った座位でそれぞれ行えます。



体側のストレッチ



背中鍛え体操



レッスン風景