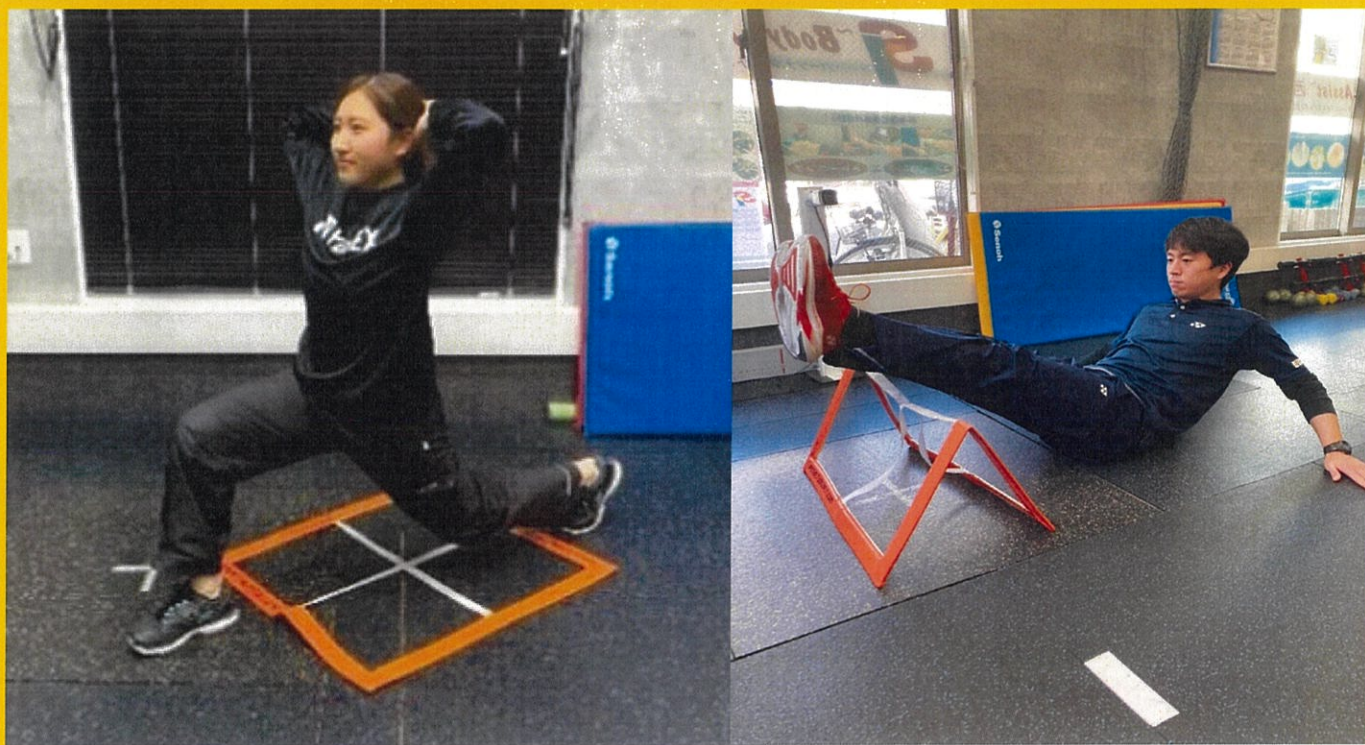




初心者の方、階段の昇り降りの不安な方、歩幅が狭くなった方、立つ時に手をつくようになった・・・日常生活において「出来ない！」が増えてしまった方等の再起動(リブート)プログラム。

ライフスポーツ KTV 天六初導入！エキスパートトレーナーによる少人数制時短プログラム

「はじめの一步」 最大定員 6 名 担当:岡本 映司

健康寿命延伸プログラム“PENALTY BOX®”でワークアウト

アクティブシニア = 自在にふらつかず動けるカラダが理想

ペナルティーボックスはジュニアからアスリート、シニアまで誰でも簡単にワークアウトをすることが出来るトレーニングツールです。

気軽に運動を楽しみたい！競技力を向上させるために身体を鍛えたい！素早い動きが出来るようになりたい・・・など様々な目的に応じたトレーニングが可能になります。フラットな状態と、ハードルのように簡単に立てて使うことが出来、強度も自由に決められます。

どんな種目でも、老若男女問わず参加できるシンプルで効果的なエクササイズ！グループでも、パーソナルトレーニングでも使えるツール「PENALTY BOX®」。日常生活に、運動に必要な俊敏性、敏捷性がもたらす効果はさまざまなシーンにおいて共通ワードとなり、特に65歳以上のシニアアジリティが衰える反射神経に歯止めをかけます。

アクティブシニアとは自在にふらつかず動けるカラダが理想！いつまでも歩いて、元気な生活を送れる「健康寿命」を延ばしていきましょう！