

運動が苦手な方やご年配の方でも安心です。

体操教室のながれ

マンツーマン時の指導風景です
複数の場合もございます。

1 ご来店



お気軽にお越しください。簡単な体操なので安心・安全ですよ。

2 お体の健康状態をうかがいます。



お体の不安なところ、強くしたいところなどありましたらお聞かせください。

3 身体測定



健康維持に大切な筋肉の量・体脂肪を測ります。

4 体力測定



柔軟性・片足バランス・筋力を計測して、現在のお体の機能を見ます。

5 体操スタート ※これは一例です。



6 カウンセリング



教室の感想をお聞きしたり、体操の様子をふまえて体験者様に合った運動をすすめさせていただきます。



肩こり・ひざ痛の改善にピッタリ。



運動のあとは、マッサージで気持ちいい！

そのほかの
はじめての方に

エースワンおすすめ教室



お医者さんもすすめる
水中ウォーキング

水中では浮力による体重の軽減があるので、外で歩くのが困難な方もらくらく歩けます。水圧による筋力強化もでき、膝・腰が痛い方には特におすすめです。

らくらく
歩ける



いつまでも自立した生活を！
健脚バランス教室

転倒予防

自立した生活を送りたいと誰もが願います。転倒から寝たきりになることが多く、いかに転ばないようにするかが大切です。イスに座った状態を中心に簡単な運動を行います。脳の働きを活発にする脳トレもやっていますよ。