

北欧生まれのフィットネスツール

ヨーロッパを中心に世界 30 カ国以上で大人気!

GYMSTICK-ジムスティック-

これ 1 本で効果的な全身運動が可能に!



■トレーニングがより身近に

健康やスポーツに関連する機械的なトレーニングマシンが数多くある中で、フィンランドで開発された『ジムスティック』は、ファイバーグラス型の軽量スティックの両端に耐久性チューブを組み合わせた手軽で効果的なフィットネスツールです。

■世界中で人気の理由

シェイプアップや筋力アップ、リハビリなど、様々な目的に合わせて幅広く使える高い実用性! スティックにチューブを巻き付けることで、簡単に個々に合わせた負荷調節ができることやバランスのとりやすさなど、安全にトレーニングが行え運動不足解消グッズとして抜群です!

無料体験会開催

日時 4月25日(木) 12:00~13:00

場所 3F 低酸素ルーム

定員 10名

動きやすい服装・シューズ・タオル・水分

担当:皆川(みなかわ)

※1階、受付にてお申し込み下さい

■ジムスティックの効果

- ◆姿勢の改善 ◆呼吸の効率向上
- ◆バランスの改善と転倒リスクの軽減
- ◆日常生活を実行する能力の向上
- ◆スタミナ・全身の筋力の向上

日常生活に不安がある

体力をつけたい

シェイプアップしたい

少しでも興味をもた
れましたら、ぜひ一度
お試しください!