

シニアの為のトレーニング

～元気長寿を目指す！～



～いつまでも～

若々しくキレイな姿勢

趣味を楽しむ

自由に歩ける

運動に不安はありますか？

- ・ 今からでも必ず効果は出ます。
- ・ 週に1回でも大丈夫です。
- ・ 無理な運動は行ないません。
- ・ 慢性的な痛みや動きの制限のある方もご安心ください。
- ・ 高齢者指導の経験豊富なスタッフが対応致します。

【体験者の声：パーソナルトレーニング(マンツーマン)】

○以前は家から歩いて10mで股関節が痛くなり歩けなかったのが、週1回のパーソナルトレーニングを始めて痛みがなくなり、3ヶ月後には10分くらいは問題なく歩けるようになり1年後には歩く距離や速さも制限なく行なえるようになりました。(72歳 女性)

○半年間くらい腕が上がらずに手を腰に回そうとすると痛みがありました。その後、週1回のパーソナルトレーニングで腕も上がるようになり、手も後ろに痛みなく回せるようになった事で、車のシートベルトの装着や着物の帯をしめる際など日常生活がラクに出来るようになりました。(68歳 女性)

You  Style

TEL:088-856-8310



『60歳を超えてのチャレンジ』を
You Style では、応援します！