

# モビバン

理学療法士が、  
親切・丁寧に直接指導させて  
いただく安心、  
おすすめ教室

# フィジカル体操

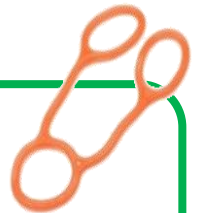
「自分のペースに合わせてできる」チューフトレーニングです。

## モビバンとは？



3つの輪が特徴のトレーニング器具で、使い方はとても簡単！  
手や足を輪にかけて運動するだけ！  
切れにくい特殊素材で、よく伸びるので、思いっきりストレッチを行なうことができます。

## どんな効果があるの？



- 肩まわりのストレッチをすることで、肩甲骨がスムーズに動くようになり、肩こりの予防から解消につながります。
- 膝まわりや股関節まわりの筋力UP。
- 輪に手をかけて伸ばすことで、しっかりと筋肉に効かせて、二の腕の引き締め効果。
- 全身運動で脚の筋肉を鍛え、バランス力をあげることで転倒予防。

- ◆開催日 木曜日 10:45～11:45
- ◆対象 16歳以上
- ◆定員 30名
- ◆料金 5120円(税込)/8回
- ◆講師 山本 喜美子(理学療法士)
- ◆持ち物 室内運動シューズ、運動できる服装、飲み物等



中央スポーツセンター 中央会館4階 TEL 06-6211-2010

