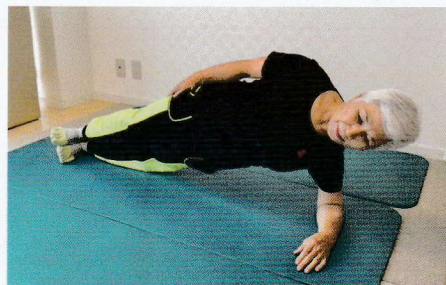


お客様の声

W 様 (70代)

腰痛の為、始めたトレーニング
ピラティス歴 12 年
加圧トレーニングにも励んでいます



リードオープン当初からお越し頂いているW様。

スポーツクラブに週 6 回通い、家でも毎日ストレッチやエクササイズを熱心にされています。

トレーニングを始めたきっかけは？



W 様

腰痛がひどくなり歩くのも辛かったので、何か運動をして体重を減らし、筋肉をつけなければと思っていたところ、リードさんを紹介してもらい、トレーニングに通うようになりました。

トレーニングを始めてどんな変化があった？



W 様

寝返りをしても辛かった腰の痛みが今では楽に寝返りができるようになりました。

ピラティス担当 牧野インストラクターよりひと言



ほとんどお休みする事なく、通っていただいています。ご自身の体の事を良く勉強されていて、この運動が何に効くのか、どこに力を入れれば良いのか、等をよく理解されているので、より効果を感じていただいているのだと思います。これからも若々しい体を保っていけるようがんばりましょう (^ ^)

加圧スタジオ リードの エアコンクリーニングしました (^ ^) /

プロの掃除はすごいです！

お部屋の空気がきれい！さっぱりになりました



食欲の秋に向けて



代謝 UP スクワット

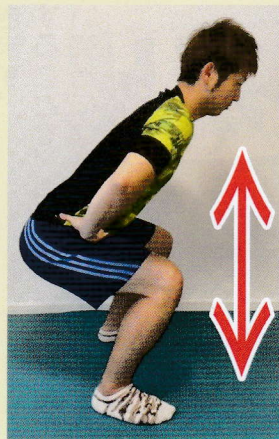


STEP ①



足を肩幅に開く

STEP ②



息を吸いながら
膝がつま先より前に出ないように 3 秒かけてしゃがみます

STEP ③

息を吐きながら 2 秒かけて元の姿勢に戻ります

10 回を 2 セット行いましょう



背中が丸まらないように
しましょう



膝がつま先より前に
出ないようにしましょう

※ 膝、腰に違和感があったら中止し、トレーナーにご相談ください



加圧トレーニングスタジオ リード

〒595-0061 泉大津市春日町3-8 TATAMIビル402

☎0725-58-6665

完全予約制



営業時間：月～土 9:00～22:00 (受付終了)

加圧 リード

検索



次号は、年齢を重ねてもあきらめない！姿勢を良くする方法とは (^ ^)