

# PERSONAL TRAINER 認知マシン

# 認知動作型 トレーニングマシン

## お客様へ

- ★認知動作型トレーニングマシンを上手に活用し、歩行やランニングフォームの改善を図ります。
- ★小学生4年生～利用可能

## 担当インストラクター

- ・お客様のご予定時間に合うインストラクターをご紹介します。
- ・ご指名の場合は、お申込みの際お伝えください。

## 目的

- ・正しい姿勢で、歩く/走る
- ・陸上競技/野球などの走力/パフォーマンス向上
- ・左右のバランスを整えて腰痛/肩こりの解消



高速トレッドミル

最高時速36km/h  
歩行～高速走行まで

歩幅/速度を調整し  
歩行/走行動作改善



CCスプリント

肩甲骨の可動域拡張  
立位バランスの向上



舟漕ぎ

肩甲骨/骨盤の連係  
動作の習得



アニマルウォーク

走る動作の左右差を  
改善  
臀部/体幹深部筋の  
強化



パワーバイク

## INFORMATION

時間/料金 : 1回 30分 2,100円(税込)

【指導可能日・時間】ご希望の日程、時間をご相談ください。

お問い合わせ、ご予約はスタッフまでお気軽にお声かけください。