



美

しい姿勢は

10/16(火)受付開始

トレーニングでつくる!

適切なアドバイスを
していただき、参考に
なりました!

ホームエクササイズの
紹介をしていただき、
早速やってみようと思
いました!



アンケートお客様の声より

料金1,000円
[個別アドバイス、
ホームエクササイズ
(小冊子)付き]



ゆがみの原因が
わかる!!

YSA健康プログラム C-say 姿勢測定会

- ◆日 時:平成 30 年 11 月 15 日(木) 10:30~12:30(約 15 分/人)
- ◆会 場:横浜市南スポーツセンター
- ◆対 象:16 歳以上の方
- ◆定 員:20 名(先着順。要予約)
- ◆料 金:1,000 円(当日払い)
- ◆申 込:直接来館または電話でお申込みください。定員にな
り次第、締め切ります。



姿勢測定会では〇〇

画像解析により、あなたの姿勢をチェックします。「横」、「正面」、「屈位」のポーズから姿勢のゆがみを点数化。原因となる筋肉の状態を判定し、改善トレーニングを紹介します。

【ステップ1】・・・はじめに姿勢を撮影

【ステップ2】・・・撮影した姿勢を分析

3種類のポーズを撮影します

はじめは横向き



つぎに正面



最後は膝をちょっと曲げて



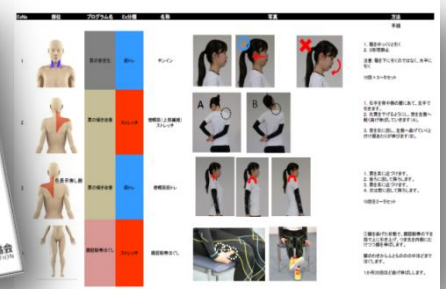
あなたの姿勢を点数化



原因となる筋肉を特定



【ステップ3】・・・結果に基づき、あなたの推奨トレーニングをアドバイス



姿勢が美しい、歩き方も美しい!

「姿勢」と「歩き方」は密接に関係しています。

猫背の方は歩幅が短くなっている可能性があります。X脚、O脚といった膝にねじれが生じやすい方は、ウォーキングにより膝まわりへの負担が大きくなっているかもしれません。「歩き方」が気になっている方も、まずご自身の「姿勢」からチェックしてみてください。

