

これまでに、3,000人以上のお客様にご利用いただいております



**美**

しい**姿勢**は

参加予約  
受付中!

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を紹介していただき、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29年3月13日(月) 13:00~15:00
- ◆会場：横浜市泉スポーツセンター
- ◆対象：16歳以上の男女
- ◆定員：20名(先着順。要予約)
- ◆料金：1,000円(当日払い)
- ◆申込：2月13日(月)開始。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。

申込・問合せ先 ☎ 8 1 3 - 7 4 6 1

# 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

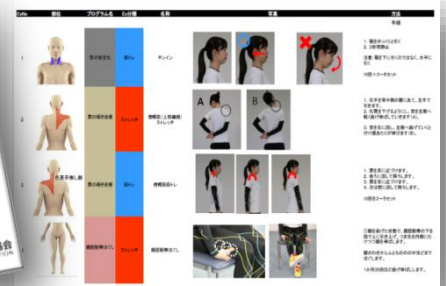
つぎに正面

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、あなたへ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。

