

2,000名以上のお客様にご利用いただいています!

姿勢測定会

美しい姿勢は トレーニングでつくる!

参加予約
受付中!

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]

YSA健康プログラム

C-say 姿勢測定会

- ◆日 時：2019年5月30日(木) 13:00~15:00
- ◆会 場：横浜市旭スポーツセンター談話室
- ◆募集対象：16歳以上の男女
- ◆申込方法：直接来館または電話でお申込みください。(先着順)
電話 045-371-6105 (4月30日(火) 14時~受付開始)

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

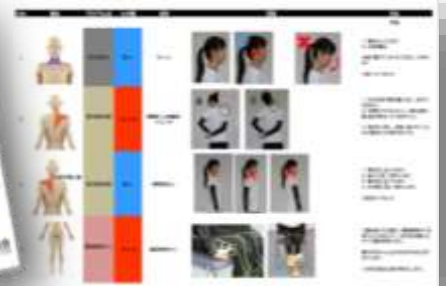


あなたの姿勢を点数化



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。

