

スポーツの秋！「動きの取説」でカラダを痛めず快適に！ メディカル・パーソナルトレーニングスタジオが 名古屋市・有松駅近くにプレオープン！

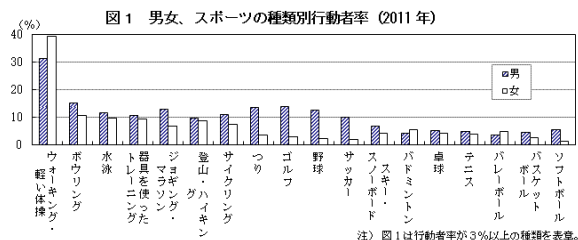
「カラダは最高の財産。その財産を守るために“正しい動き”を伝えたい！」をモットーに、一人ひとりの健康の悩みを解決するメディカル・パーソナルトレーニングスタジオ Fun! Body Plus（所在地：愛知県名古屋市、責任者：澤田哲也）が、2016年9月12日にプレオープン。

「動きの取説」は、自分の身体の癖を知り、こわばりを緩める方法を伝えることで、しなやかに強いカラダづくりをお手伝いします。

<http://funbody.link/>

【秋は運動後に、脚・腰を痛める人が急増中】

右図に示すようにウォーキングは気軽に始められるので、男女ともに他のスポーツよりもダントツの人気です。スポーツの秋をきっかけに、ウォーキングならできると気軽に始め、**普段はあまり運動をしていない人が身体を痛める**という悪循環がおこります。もちろん、運動前のストレッチも推奨されていますが、「動きの取説」ではあなたの身体に最適の方法をお伝えします。



総務省『統計からみたスポーツの今昔』p2より抜粋

【痛める前に、身体の動かし方を伝授！】

身体を痛める原因は、日常生活のなかで無意識のうちに筋肉を縮めてしまっているからです。リハビリ現場で10年以上の経験を持つスタッフが、プロの視点で一人ひとりの悩みを可決できるメディカル・パーソナルトレーニングをサポートします。

- ◆姿勢・動作分析を用いて状態に合わせた対策
- ◆あなたの「動きの取説」を伝授
- ◆日常的に自分で健康管理することが可能



パーソナルトレーニングの様子

【Fun!Body Plus の事業紹介】

パーソナルトレーニングは高いという印象がありますが、**比較的安い金額で専門家の運動の指導が受けることができます。**また、健康管理やパフォーマンスアップが目的の方にとどまらず、リハビリを受けたい方にも一人ひとりの状態に合わせたトレーニングを実施できます。スタッフ全員が10年以上病院のリハビリ現場で勤務経験を持ち、専門的な知識と経験を活かしたパーソナルトレーニングを実施。さらに、リハビリやスポーツ現場で使用する専門的なトレーニング機器も取り揃えています。「自分の身体が変わっていくのを実感」して、楽しく健康になりましょう！

【料金】※料金はすべて税込み表記

◆9月末までプレオープン記念キャンペーン中！！

個別セッション 60分コース 7,000円を **50%OFF** の **3,500円** で提供致します！

(期間中お一人様一回限りとさせていただきます)

※10月からは、3コースから選択いただけます。

30分コース：4,500円、60分コース：7,000円、90分コース：12,000円

《体験者の声》

◎教えてもらった方法を試したら、完全ではないけど痛みがなくなって、マッサージに行かなくて済んでいます。家族にも同じようにやってあげたら肩こりが楽になっているようです。

◎歩き始めると数分ほどで心臓とがバクバクして辛かったけれど、背中が強張っていると指摘されて、歩きながら緩めてもらったなら、20分歩いても平気になりました。自分でも意識のうちに身体が固くなっていたのだと実感しました。

※個人の感想ですので、すべての人に効果を約束するものではありません。

【Fun! Body Plus 概要】

名称 : Fun! Body Plus

責任者 : 澤田哲也

所在地 : 〒458-0918 愛知県名古屋市長区鳴海町字有松裏 200 番地ウィンハート有松住宅棟 2 階

事業内容 : パーソナルトレーニングを通じて、お客様の身体や生活を補助的に支援

URL : <http://funbody.link/>



無動力歩行支援機アシスト：脳梗塞などで振り出しが上手くいかない方にオススメ



Red Cord：重力を除いた状態で様々な運動・動作の練習が可能