

先月のご利用風景

お誕生日

おめでとう

ございます

白寿



3月は棒体操

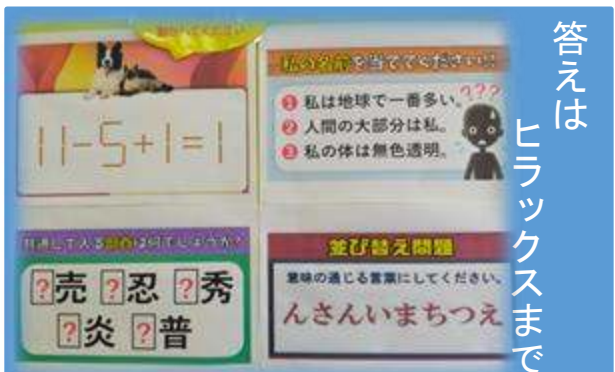


コグニサイズ

リラックス🎵

答えは

ヒラックスまで



機能訓練



ご利用者様の最近

ヒラックス犬山の最近

新しいマシンを導入いたしました！

- 有酸素運動効果
- 筋トレ効果
- バランス運動効果

行儀が悪いとされている貧乏ゆすりも、循環や血行を良くし冷えや浮腫の解消に効果的と言われています。

そのため今は【健康ゆすり】と言われることもあります。

立位で運動するのに不安がある方・座っている時間の有効活用に喜んで頂いています。



ヒラックス犬山では【軽い力】【ゆっくりとした速度】で転倒リスクなく安全に運動できるマシンをご用意しています。

準備運動から機能訓練、筋力トレーニングやコグニサイズなど盛りだくさんのプログラムをこなした上でさらに取り組んでくださっています。

とてもお元気な方ばかりですので、ぜひ立ち寄ってのぞいてみてください🎵

ヒラックス犬山
横浜市栄区犬山59-1

☎ 045-719-0967