

筋トレで体ケア!

はじめよう! 今までにない新時代の筋トレ!



FIT ROAD  
conditioning studio

名古屋初

# 10/25 (日) GRAND OPEN!



ふらつく



つまずく



腰痛 ギックリ腰



息切れ



運動不足



ぼっこり お腹



肩こり



運動効率UP



体の歪み



猫背



腕が上がらない



五十肩



立ち上がり困難



膝が痛い



脅威の即効性と安全性で 試した瞬間から 効果を実感できます  
痛みのある方・介護予防・アスリートのフィジカルスキルアップ  
どなたでも 普段着のまま わずかな空き時間でトレーニングできます

10/17~10/24  
プレオープン期間中  
登録料 半額!

10/25(日)13:30~  
グランドオープン記念  
トレーニングマシンプロデューサー  
大岡明尋氏による  
リアル筋力セミナー  
詳細・申し込みは右記まで



いつでも  
体験無料!

お気軽にお越し下さい

コンディショニングスタジオ  
FIT ROAD

営業時間: 13:00~20:00  
日曜定休

TEL: 052-331-0077  
名古屋市 中川区 西日置 2-1-10  
時間外 連絡先 090-3383-8417

# (株) 鍛錬の国際特許リアクションレジスタンス搭載のコンディショニングマシンを多数設置!

## <押し引き訓>

人間は歳をおうごとに本来の筋力発揮動作を忘れてしまいます。立ち上がり動作における忘れた筋肉の反発を戻し、瞬時に立ち上がり動作を楽にします。

歳をとると肩関節の動きが狭くなっていきます。また五十肩などを起こすとより狭くなってしまいます。それらの症状を改善し、肩の動きをすぐに改善できます。



## <立ち上がり訓>

立ち上がるときに腿前面に力が入るようになるのは、体の老化によるものです。そうすると膝に負担がかかり膝を痛めてしまいます。

そんな膝にかかる負担が瞬時になくなると同時に、立ち上がり筋力がすぐに向上します。



## <膝上げ訓>

歩くことで歩行のための筋力を効率良く鍛えられるとは言えません。それどころか、膝関節をすり減らしているのです。

そんな歩行動作を無理なく安全瞬時に向上させることができます。同時につまずきもなくなり、階段の昇りも非常に楽になります。また、前屈みの姿勢の矯正もします。



## <開け閉め訓>

老化でお尻の筋肉に緊張速度が低下すると、歩行時や立位で横方向へのふらつきが起こり転倒を誘発します。また、膝変形性関節症の原因でもあります。お尻の緊張速度を向上させてふらつきをなくし転倒を防ぎます。

同時に膝の関節位置を改善し膝の変形を予防します。また、股関節の高さを整え膝痛を改善させます。



**効果的かつ極めて安全な筋力トレーニングマシンを揃えています**



<ポジティブベンチ>



<ポジティブスクワット>

(株)鍛錬  
紹介ビデオ

**\* 初回登録料はすべてのプランお一人様 ¥5,000**

施設利用料	1日払利用料	1ヶ月払利用料
	¥2,000	¥8,000



**\* お得な各種年払いでのご利用をお勧めします**

<b>レギュラー</b>	基本となる年払い施設使用料	¥40,000 / 1年間
<b>ファミリー割</b>	家族で楽しくトレーニング、家族の健康維持管理	同居家族何人でもOK ¥40,000 / 1年間
<b>レディース割</b>	肩こり、腰痛、股関節痛、プロポーション、姿勢	¥35,000 / 1年間
<b>シニア割 (60歳以上の方)</b>	日常生活動作の改善、介護予防、膝痛、肩痛、腰痛	¥30,000 / 1年間
<b>2フレンド割 (2人同時入会)</b>	男女年齢関係なくお友達同士での割引料金 各種スポーツチームでのご利用や会社の福利厚生など 仲間で楽しくトレーニング (10人以上の団体割引はお問い合わせください)	お一人様に付き ¥30,000 / 1年間
<b>3フレンド割 (3人同時入会)</b>		お一人様に付き ¥27,500 / 1年間