

年のせいだとあきらめないで!!

多くの方がスクールの効果を実感しています。

レッスンに参加されている方の効果を大公開!

●73歳・女性

下半身柔軟性テスト

[椅子を使用し、座位での前屈数値を測定します。]

初回測定時 16cm → 3か月後測定時 30cm

14cm
改善!

※改善されると、靴・靴下の着脱や床から物を拾い上げる動作などの日常動作が楽にできるようになります。

●72歳・女性

下半身筋力テスト

[30秒間で椅子に立つ・座るを繰り返す回数を測定します。]

初回測定時 6回 → 3か月後測定時 8回

2回
増!

※下肢筋力が向上し、改善されると歩くことはもちろん、階段昇降が楽にできるようになります。

●60歳・女性

静的バランステスト

[開眼で片足立ちになり、保持時間を測定します。]

初回測定時 14秒 → 3か月後測定時 30秒

16秒
増!

※改善されるとバランス能力が向上します。歩行動作の改善や転倒予防にもつながります。

※効果には個人差があります。



スクールの流れ

1期12レッスン(週1回・3ヶ月)

初回(60分)

オリエンテーション
フィールド査定

水中
エクササイズ
体験

4種類の運動能力チェックと
カウンセリングで現状を把握し、
運動を開始します。

2回目～12回目

1レッスン 20分 / レッスン前問診
60分 40分 / 水中エクササイズ

レッスン前問診にそって、ご自身の
できる運動から行います。無理なく
継続でき、効果が期待できます。

効果測定

フィールド査定

4種類の運動能力チェックで
3ヶ月の継続結果を確認します。

安全に、また効率的に運動を行いたい
という方にはもってこいのスクールです。

膝や腰、その他にも身体の痛みにも悩まされている方、
プールは強い味方です。
年のせいだからとあきらめないで!
週1回からのスクールで予防と改善をしていきましょう!
まずは体験から始めてみませんか?

スポーツクラブ ルネサンス 住之江
06-6684-2323