

身体が変われば人生も変わる ボデイコンディショニングの魅力にはまる

今、世の中はパーソナルトレーニングジム流行り。興味はあるものの、どこに行けばいいのか？と悩んでいる人には、プロのトップアスリートや指導者も利用するというこんなっていかが？支持されている理由は、身体機能の向上に特化した、世界レベルの資格を複数保持している森田さんが行う「ボデイコンディショニング」だからなのだ。



7種目の動作テストを経て、身体機能を細かく確認していく。ちょっと体験してみたけど、けっこうきつかったですよ

スポーツ選手でもないのに、恐れ多い...と思いがちだが、自分の身体のことを分かっていないのは、むしろ私たちの方。圧倒的に豊富な知識や技術があるから、安心して任せられるんです！



簡単そうに見えるが、肘をついているワープレートが、1秒間に25~50回の高速振動で、負荷をかけている。体を水平に保つことささ難しい

「歩き方やクセのある動作は、身体にさまざまな影響を及ぼします。例えば肩こりに対して肩の可動域だけを見るのではなく、身体全体を見て改善していくのが大切なんです」とのこと。特に1日に2万回繰り返す呼吸は、正しく行わなければ不調の原因に。

この日訪れていた知子さんは、森田さんのボデイコン

ディショニングにはまっているひとり。音大の音楽科出身で、趣味のオペラで舞台に立つこともある彼女は、声量のアップと、反り腰からくる腰痛が改善されたという。「初めて来た時、肋骨の角度を褒められて(笑)。オペラの話なんてしてないのに。それで、ついていこうって(笑)」。

もちろん、部分的に痩せたいなど、さまざまな悩みに対応してくれる。目からウロコの体験、してみませんか？

フォーエイチ
FORH BODY PERFORMANCE

tel.011-699-5750

札幌市中央区南2条西23丁目1-1

テイストビル2階

営業時間：9:00~21:00(土・祝日~18:00)

定休日：日曜 会費：17600円~(月1回のパーソナルトレーニングに、施設利用は何度でも使い放題の無制限)

＼スコブル見た！で／ 20.3.9迄有効

入会金が半額

通常30000円▶15000円(税別)



全身の機能を細かくチェックした上で、リクエストに応えるメニューをユーザー1人1人にぴったり合わせ組み合わせる



代表取締役 森田 敦さん
米ナショナルアカデミーオブスポーツメディスン公認PESはじめ世界レベルの資格を複数保持。日本中のアスリートのトレーナー、指導者としても活躍