



独自のサービス「ファンクショナルドック」で細部に至る詳しいカラダの機能チェックを実施した後、高度な技術を持ったトレーナーとパーソナルトレーニングをスタートする。また、タブレットやスマホでオリジナルのトレーニングプログラムを見ながら、自分でコンディショニングができるシステムも導入しており、同ジムならではの最先端のトレーニングを、一人ひとりに最適化し、実践させてくれる



写真はボディトリートメントスペース。トレーニング前の姿勢作りや、トレーニング後のパートナーストレッチを行うボディトリートメントの丁寧さも、同ジムが人気の理由の一つ

専門のセラピストによるドライヘッドマッサージで、眼精疲労や全身のコンディショニングにアプローチ

更衣室には無料ロッカーと2台のシャワーを設置。シャンプーやアメニティ等にもこだわり、上質なものをセレクト



代表取締役である森田敦氏(写真左)は、米国家ショナルアカデミーオブスポーツメディスン公認 PES、全米ストレングス&コンディショニング協会認定パーソナルトレーナー、日本トレーニング指導者協会認定トレーニング指導者等、世界レベルの資格を取得。プロのアスリートのトレーナー、日本中のスポーツ指導者、コーチのコーチとしても活躍している。



鉄のウェイトのかわりに空気シリンダーを利用することで力の弱い女性や高齢者の方も安全にご利用いただける、アメリカ生まれの画期的な「カイザー・マシン」や、「パワープレート」をはじめとした多様なマシンをご利用いただけるトレーニングルーム



フォーエイチ ボディ パフォーマンス FORH BODY PERFORMANCE

アタマとカラダで学び実践できる
アスリートレベルのコンディショニング

2020年のスポーツの祭典を機に、政府も健康という観点から一般の方にスポーツを愉しむことを呼びかけている。そんな中、カラダは今、暮らしをより豊かに幸福にするコンディショニングの時代へと向かいつつある。フィットネス業界に16年、海外のフィットネスクラブの視察を重ね、世界の動向にも詳しい森田敦氏をオーナーとする「FORH BODY PERFORMANCE」は、正しい運動と正しい栄養を学ぶことができる道内随一のコンディショニングジムだ。

日本代表・元日本代表のプロアスリートも利用している同ジムでは、最先端のスポーツ医学に基づいて、骨格や筋バランス、関節等、細かくカラダをチェックし、最適なトレーニングプログラムをオーダーメイドで作成。目的やライフスタイルに最適なパーソナルトレーニングやコンディショニングメニューを実施。メンバーの誰もが気軽にアスリートレベルのサービスを受けることができ、有名企業の健康経営サポート、プロアスリートのパフォーマンスアップや、病院で対応できなかったりハビリや機能不全の改善、腰痛や肩こりといった一般の方のカラダの悩みを運動で解決するほか、脳をコンディショニングする最新の「ドライヘッドマッサージ」まで手掛けている。

米国、日本のトップアスリートも使用しているトレーニングマシンを導入すると同時に、カフェのようなラウンジを設ける等、内装にも配慮されており、メンバーが自分自身の健康と向き合うための最高の環境が用意されている。

いつまでも元気で、幸福に生きるために。そして、自分自身の最高のパフォーマンスを発揮するために。(FORH BODY PERFORMANCE)が最高のパートナー



お問い合わせ
●011-699-5750
●住/札幌市中央区南2条西23-1-1
テイストビル 2F
●営/平日 9:00~21:00
土、祝 9:00~18:00
●休/日曜日
●https://forh.jp/



ジャパブランドコレクション
北海道版

メディアパルムック

Japan Brand Collection 2020

Japan Brand Collection brings you an abundance of relevant and valuable information. Experience real value and introduce that top quality essence in your life that will make every day rich and enjoyable. Learn about new products and services, about first class cuisine and elegant ambiances. Allow yourself to be inspired and fulfilled by them. Live a fuller life. These products and services are the fruit of years and years of passion and commitment that their makers have devoted to creating them. These are the truly valuable "real things". Japan Brand Collection is here to spread the news and promote value that can enrich your life.

北海道版

日本の一流店大図鑑