

ハイテックススポーツ塾 シニア会員募集中!

ハイテックススポーツ塾では、身体の深部にある
腸腰筋をしっかり鍛える事で、

年齢を増すごとに衰えがちな体幹の筋肉を
強化できます!

座る、立つ、歩く、走る・・・

生涯必要な動きが、いつまでも若々しく

保てるように・・・

是非、ハイテックススポーツ塾で楽しく頑張りましょう♪

予約可能時間

平日

11:00～18:00

土曜日

10:00～18:00

日・祝日

10:00～15:30

定休日

第4水曜日

60歳以上
限定

完全
予約制

会費

1ヶ月(週2回)

¥10,800

入会金 ¥5,400



まずは
無料体験
レッスンで!

まずは、お電話でご連絡ください。

03-5281-3315

<http://www.hi-sports.com/>

〒101-0051 千代田区神田神保町1-58



スポーツ塾の効果

ハイテックススポーツ塾では
東大で開発されたマシンを
使い科学的なトレーニングを
行います。

シニア向けのメニューなので
どなたでも気軽に
始められます。

トレーニング手順

下記の1～3の
トレーニングをやって
いただきます。

いつまでも若々しく
強い身体作りを
目指しましょう！

駅はエレベーターではなく、
階段を使うようになりました！

運動して汗をかくと、
気持ちもすっきりして
5歳は若返った気がします。

腸腰筋を鍛えると、
姿勢がよくなり
老化防止にもなります。



60歳代 K・K様

シニアコーストレーニングメニュー ～シニアの方でも楽に鍛えられる～

1. カンド

カンド君は骨盤を使った
効率の良い
足運び
を実現！

理想的な
正しい歩き方を、
身体と脳に
覚えさせます。



2. マリノ

マリノは体幹を鍛えるマシン。
歩くときや、
普段の姿勢を
維持するのに
必要な筋肉を
鍛えます。
足腰の強化に
是非！！



3. 筋トレプログラム

各自にあった
筋力アップのメニューを作成し、
こなしていく。

※身体に無理のない
メニューを行います。

