

HPへアクセス



インボディのご案内

体を構成する基本成分である体水分、たんぱく質、ミネラル、体脂肪を定量的に分析し、栄養状態に問題がないか、体がむくんでいないか、身体はバランス良く発達しているかなど人体成分の過不足を評価する検査です。この度アクシスに導入致しました。1回100円です。自分の身体の事を調べたい方は測定日が決まっていますので、ご都合の合う日に測定してみてくださいね。

12/20クリスマス目前聴いて踊って楽しもうを終えて

アンサンブル・キララさんの素敵な管楽器演奏を聴いていただきました。サークルKジュニアさんのかっこいいエアロビック、J'sダンスクラブさんのディズニーアンサンブルダンスはとても微笑ましかったです。最後はズンバエクササイズでおおいに盛り上がりました。短い時間でしたが聴いて踊って楽しもうがあったという間に終わってしまったのが残念に思えました。わざわざアクシスに来ていただいて参加してくださいました皆様に感謝いたします。また今年もやりましょ！来てくださいね！

アクシス新聞

第7号 発行所
和光市
勤労福祉センター

救命リレーはあなたからを合言葉に心肺蘇生やAEDの使用法を習得する講習会となります。いざという時、大切な人や家族の命を守る為、そしてご自身のためにも是非この機会をご利用して下さい。

受講料は無料です。
募集人数は三十人。
十人集まらない時は中止となります。
当日の飛び入り参加はできませんので注意して下さい。
受講した事がある方も忘れてしまった事がある方も忘れず是非受講をお願いします。

普通救命講習

【日時】3月13日(日)
【時間】午後1時半から4時半
【申込】2月26日(金)まで
お申込みは終了証を発行する為、所定の用紙に記入が必要です。
アクシスまでご来館
お願いします。



スローも上げ：元気良く足踏み！30回ももを上げよう！

ステップ1：座りながら



- 1 肩幅に足を広げてイスに深く座る。
- 2 膝を上げるように足踏みをする。

ステップ2：立ちながら



- 1 胸を張り、背筋を伸ばし大きく手を振る。
- 2 太ももは地面と平行になるまで上げる。

生活筋力向上 ゆっくりプログラム

シンコースポーツ独自の運動プログラムとなります。生筋力向上プログラムと併せて、基礎とした運動です。ゆっくり行う（ペースが重要）負荷は自重、動作時膝等の関節を伸ばしきらず行う事で成長ホルモンの分泌を促し筋肉や骨の成長を助けます。運動プログラムによって内容が異なるのでご自身にあった内容をお勧めします。



Cybex マルチプレス

1台で3役こなす！

- ・チェストプレス
- ・インクラインプレス
- ・オーバーヘッドプレス

アームは5段階に調節可能

- ・チェストプレス、インクラインプレス、オーバーヘッドプレスが1台のマシンで行えます。
- ・シートアセンブリは1つのノブで3つの動作を調節できます。
- ・プレッシングアームに5つのスタートポジションがあり、それぞれの好みの動作に対応します。
- ・グリップには角度が付けられ、それぞれの動作で手首をニュートラルの位置に保ちます。

トレーニングマシン 新規導入!!



Cybex ラットプルダウン

念願のケールタイプ!!

前方のプーリーは正しいフォームが維持できるよう配置。

- ・前方のプーリーは、ラットプルダウンの正しいフォームを維持できるよう配置されています。
- ・調節可能な大腿部のパッドはあらゆる体型のユーザーに対応しています。



Cybex BRAVO トーラー

1台で何百ものエクササイズが可能になった万能マシン!

自由度の高い動きも可能に♪

このマシンは、1台のマシンで何百ものエクササイズを可能にするなど、機能トレーニングの世界を変えました。ユーザーは筋力増強に必要な負荷を重視するのか、それとも実際の動きを模範した自由度の高い動きのパターンを重視するのか、もう悩む心配はなくなりました。



STARTRAC ステアミル

階段登りマシン。

山登り等の補助運動として最適!

長年のカーディオ(有酸素マシン)作りの経験から作り出した新しいシリーズです。使う人に新たな刺激を与え、ワークアウトを楽しめる事でしょう。階段登りマシン、山登り等の補助運動として最適。

油圧式マシン登場!! ラウンドフィットネス新設

音楽に合わせて足踏みすると30分で約1,800歩となります。

ラウンドフィットネスとは?

油圧抵抗式トレーニングマシンを用いた筋力運動とボードの上でマーチやステップ等の有酸素運動を30秒ずつ交互に行うトレーニングです。1回のトレーニング時間の目安は30分ほどですが、体力やその日の体調に合わせて20~40分で利用して下さい。

★ラウンドフィットネスの効果★

- 【有酸素運動】体脂肪の減少、心肺機能の改善
=生活習慣病の予防
- 【筋力運動】筋力向上、体型の改善、基礎代謝量増加
=体脂肪が付きにくい



ステップ台の上で足踏みやステップとマシントレーニングを30秒ずつ交互に時計回りに約30分行うスーパーサーキットトレーニングです。有酸素運動と筋力運動のそれぞれの効果と交互に行う事で相乗効果が得られます。

あなたの変わりたい。その思いを応援してくれる
アクシスをあなたどるな!!