



令和元年 11月

# e-GYMだより

整体院併設の機能改善フィットネスジムe-GYM 第1号

## 動的ストレッチマシンの効果

日常生活動作やスポーツ動作をスムーズに行うポイントのひとつとして「動きの中で伸ばされる筋肉を、タイミング良く脱力する」ことがあげられます。しかし、姿勢不良や加齢に伴って脱力する感覚が徐々に失われていきます。

e-GYMの動的ストレッチマシンは、カラダの要(かなめ)と言われる腰本来の動きを呼び起こす事で、姿勢を改善し、各部位のしなやかな動きを導いていきます。また、トレーニングを通じて神経と筋肉の繋がりを促進し、緊張と脱力のバランスを改善します。日常生活では気づきにくいカラダの変化に「気づき」-「考え」-「改善」する主観的トレーニングマシンです。



## e-GYM整体院のご紹介

柔道整復師として20年以上数万人のカラダを診させて頂いた経験をもとに、一人一人の患者様をしっかりとサポートしたいと考える整体院です！



## e-GYMの整体は？

〇〇を治す！ではなく、その人の元気レベルを正常(寝ている間に疲労やゆがみがリセットできる)に近づけるようにカラダのバランスと神経のバランスを整えます。そして、元気レベルが高まれば自然と痛みも改善します！



## 11月・12月の主な日程

### eトレ開催日

11月16日、30日

12月14日、21日、28日

※変更になる場合もありますので事前確認をお願いします。

### 年始年末の休業

12月31日～翌年1月1日,2日,3日

※年末は30日まで営業、年明けは4日からスタートします。

## ★キャンペーンお知らせ

12月末までe-GYM整体院は初回限定でお試しキャンペーン中です！

通常7,000円または6,000円(税別) ⇒3,500円(税別) 完全予約制

※是非年末前におカラダのメンテナンスをして下さいね♪



## ジュニアスリート応援！

4月に国際大会で世界チャンピオンとなり、今月は4年に一度の世界大会のワールドエリート大会に出場します！

e-GYMはジュニアパーソナルトレーニングを通してジュニアアスリートを応援しています。

## 11月の生活目標

適度な運動をして冬を乗り切る基礎体力・免疫力を高めておこう！

## 12月の生活目標

寒いから動かない・動きたくない気持ちを少し無くしてカラダが固まらないように適度に動きましょう！