

ジャイロキネシス GYROKINESIS®

～イスに座って全身運動～

ジャイロキネシスとは、元バレエダンサーが考案した、活気的なエクササイズ。

呼吸とともに背骨をいろんな方向に動かしていきます。

イスやマットの上で行い、ゆっくりと流れるような動きで自分の体調や体力に合わせて無理なく行えます。

体力レベル問わずどなた様でも楽しめる運動です。

自分の力を育て
いつまでも若々しい身体で
健康な毎日を過ごしましょう！



ジャイロキネシスの効果

- 機能改善、体調改善
(血液、リンパの流れを良くし体質を改善する)
- 腰痛、肩こりの緩和
(インナーマッスルを強化することで凝り固まった腰や肩が伸ばされ血流が良くなり症状を軽減する。)
- 新陳代謝の向上、冷え性の緩和、
他のスポーツやエクササイズの効率を上げる
- 美容面ではボディの引き締め、便秘解消、安眠効果など
- しなやかで丈夫な身体へ自分の持っている力で、
導いていくことができます