

今回はスタジオ楡の運動設備をご案内します。

## 天井が高く広々としたトレーニングルーム



エアで負荷を調整する筋トレマシンは細かい負荷調整が可能で音も静かです！

6台、9種類のトレーニングが可能で高齢者からトップアスリートまで対応可能



ウォーキングや自転車こぎなどの有酸素運動は、TVでお好きな番組を楽しみながら、低い負荷で長い時間お友達といっしょに頑張れます！

椅子に座って自転車こぎ運動ができる機械もありますよ。



なんと、ロボットスーツHALです！

脳の指令をセンサーが読み込み下肢を動かしてくれます。抹消神経からのフィードバックで神経の回復に寄与します。



## 優れたバランス運動が可能・レッドコード



天井から吊るされた赤いひも(レッドコード)で、バランスを保ちながら、体を伸ばしたいひねった！リズミ体操や筋力トレーニングをみんなで楽しく、体を動かします。

一度に9人での集団体操ができ、更に6台の増設が可能です。

その他にこの部屋を使って、サーキットトレーニングや呼吸ヨガ、チューブ体操やボール運動などを提供しています。

デイサービスセンター  
スタジオ楡

高齢者に安心して運動して頂けるスポーツクラブを目指して！  
イサービスセンター スタジオ楡をよろしくお願いたします

