

健幸クラブFine Aタイプ教室のご案内

足腰を鍛えて自立した生活を送るために、下半身の筋力向上・バランス能力の改善のトレーニングを行います。
3か月間（全12回）、1回90分の運動プログラムをスタッフと一緒に実施します。

① 準備運動

椅子に座って準備運動を行います。
指の運動や簡単な筋トレも行います。



② 筋力トレーニング

スタッフと一緒に、マシンを使った
下半身を鍛えるトレーニングを行います。



③ 整理運動

ストレッチで筋肉をほぐします。
呼吸を整えて、教室の終了です。



医療用のマシンを使うため、
体力に合わせて安全に
トレーニングができます。
自宅でできるストレッチや
筋トレも紹介します。
運動指導士や補助員が
丁寧にサポートします！

