

〈補足資料〉

いきいき100スクール

事業所名

メガロス吉祥寺 (東京都武蔵野市)

価格

¥6,000円(税別)/1か月

商品コンセプト

100歳まで健康でいきいきと活動することを目標とした、週1回の運動教室です。
マシンを使わず、音楽に合わせて楽しみながら身体を動かします。
運動に自信がない方も安心してご参加いただき、運動を始める第1歩としていただけるスクールです。

商品の特徴

筑波大学大学院 山田 実准教授監修の下、転倒の原因となる、サルコペニア(加齢に伴う筋力の低下)を改善するトレーニングやデュアルタスクトレーニング(2つのことを同時に行う運動)を中心に、日常生活に必要な筋力のトレーニング、有酸素運動、ストレッチを座位で行うため、低体力の方も安心して継続できます。

プログラム構成(時間割、実施内容)

ウォーミングアップ 5分
上半身ストレッチ 8分
脳トレ・デュアルタスクトレーニング10分
カーディオトレーニング 5分
筋力トレーニング 5分
下半身ストレッチ 8分

ウェーブストレッチリングを使用したストレッチ、音楽に合わせた有酸素運動、筋力トレーニング、脳トレを座位を中心に行います。

Act

