

ミズノ沼田のしんぞうさん



主婦がフィットネスジムを体験 そうだ!ミズノへ行こう

片野裕美さん(碓田町)がミズノウエルネス沼田でフィットネスの1日体験に挑戦。つまずきやすさや股関節のゆがみなど、体の改善に役立つスタジオプログラムやトレーニングマシンを取り入れた運動に取り組み、ジムでできることや雰囲気などを伝えます。



わあ...
きれいで
快適ね

ロッカールーム



こんにちは

あちらのロッカールームで着替えて来てください

ミズノ沼田
インストラクター
綾部康平さん



こんにちは
1日体験お願いします



どき..
どき..
どき..

正しい姿勢を意識すると、つまずきも改善されますよ
スポーツタイプで姿勢を計測してみましよう



最近、つまずきやすいんです

無理なく続けて健康でいたいです

体のお悩みやなりたいイメージはありますか



tengoo

活動量計を付けて歩数を稼ぎ、テングーポイントにもつなげましょうね

大丈夫ですよ
体幹のバランスを整えるプログラムで改善していきますよ



ガーン

59点

将来の姿...

えー、ショック

測定結果は...

正しい姿勢の標準は70点で、片野さんは59点と標準以下。股関節が左下がりで猫背気味と分かりました。