

# レッドコード トレーニングで 体幹強化

体に負荷をかけずに機能向上!



期間限定 ▶ お試しキャンペーン実施中!

今なら

通常2,200円の  
 体験レッスンが  
 この機会にぜひお試しください!

# 無料

レッドコードトレーニングで  
 関節の可動域を改善!  
 痛みのない動きやすい体に

レッドコードトレーニングとは...

レッドコードトレーニングは吊るされたロープでバランスをとりながら、個々の体力・筋力に合わせたストレッチや筋力増強トレーニングができる機器です。この吊り下げ(スリング)により従来の体幹トレーニングの不安定性が増し、効果的にインナーマッスル(深層筋)を鍛えることができます。腰痛改善・姿勢改善のためのバランス矯正、美容やダイエットを目的としたエクササイズ、スポーツ選手の体幹トレーニング等様々な用途で利用されています。

こんな **お悩み** をお持ちの方にオススメです!

☑ スポーツ競技などのパフォーマンスを上げたい

☑ いつまでも自分の足で歩きたい

☑ 慢性的な腰痛を改善したい

☑ 筋力はあるけど競技力が上がらない

☑ 産後の尿漏れが気になる

☑ 姿勢が悪いと指摘された...

MENU  
 料金案内

レッスン	月4回 11,600円
一般	月6回 17,100円
	月8回 22,000円
入会金	5,000円

AM  
 通い放題  
 13,800円

学生(高校生以下)	月4回 7,200円
	月6回 10,500円
	月8回 13,200円

グループ レッスン	1回 1,650円
--------------	--------------

動作改善 プログラム	計8回 19,800円
---------------	----------------

体験レッスン	体験 2,200円
お一人様 1回限定【20分】	カウンセリング 無料

【1レッスンにつき1~5人まで】

※表示価格は全て税込です。



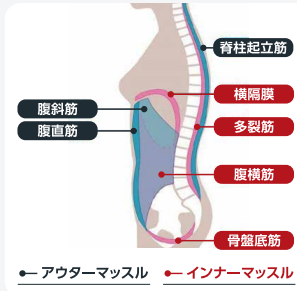
RED CODE TRAINING CheckPoint!

## インナーマッスルを強化する理由とは？

インナーマッスルを鍛えないといけなくて良く耳にするけど、何故インナーマッスルを強化しないといけないのかその理由ご存じですか？筋肉には、浅層筋であるアウターマッスル(ボディビルダーのような筋肉隆々の身体)と深層筋であるインナーマッスル(身体は細いが力強い方)の2種類があります。

筋肉(体幹)    **アウターマッスル** 表層筋 + **インナーマッスル** 深層筋

インナーマッスルには4つの深層筋があります。体幹を支える腹筋の奥深くある「腹横筋」、背中の奥深くにある「多裂筋」、呼吸筋である「横隔膜」、尿漏れの原因である「骨盤底筋群」があります。深層にあるインナーマッスルは表面的に確認しづらく、衰えへの気づきが遅れてしまうケースが多く見られます。内臓器を取り囲む体幹のインナーマッスルの低下は内臓機能の低下が消化器症状など様々な症状を引き起こしてしまう原因となってしまいます。だからこそ、インナーマッスルの衰えを感じてしまう前に強化を行うことが重要です。



パフォーマンスを上げるために、インナーマッスルを強化しよう!



整骨院を併設する

## YANESEKOグループならではの レッドコードトレーニング!

2013年より「やね整骨院 安田院」にて併設する形でレッドコードトレーニングスタジオを開設し、怪我から復帰した方や、慢性的な症状があり当院がインナーマッスルによる「体幹強化」が必要と判断した方を対象にレッドコードトレーニングを実施してきました。トレーニング中に痛みが発症した場合には併設の整骨院にて、早期回復を行えるのが当院の魅力です。また、兵庫県内での導入数は非常に少なく、レッドコードを正しく扱えるのは数箇所しかありません。やね整骨院は、その数少ない導入施設のひとつです。興味のある方は、ぜひ当院をご活用ください!

数多くの輝かしい実績をクライアントさん達が挙げています!

実績の一部をご紹介します!

- 全国JOCジュニアオリンピック水泳競技大会出場 Nくん
- 甲子園出場 石川県 ○○高校硬式野球部 Nくん
- 甲子園出場 茨城県 ○○高校硬式野球部 Iくん
- ジュニアオリンピック陸上競技大会出場 Yさん
- U-16女子ソフトボール日本代表 Iさん
- 全国選抜高校テニス大会出場 兵庫県 ○○高校 Mさん



専門トレーナーが指導

お子様からシニアまで  
幅広く健康的な体作りを  
サポートいたします!

当院では、お子様からシニア、運動初心者からアスリートまで様々な方に幅広く対応しています。経験豊富なトレーナーがアナタだけのオリジナルメニューを作成し、目的やご都合に合わせた最適なプランをご提案します。また、身体が硬くパフォーマンスが上がらないという方に「動作改善プログラム」をご用意しております。



レッドコードトレーニングについてお気軽にご連絡ください!

079-425-3188

Yane Sports Conditioning Center  
やね整骨院

<http://www.yaneseiko.com> やね整骨院

LINE 相談受付中! 気軽にご相談ください!

『やね整骨院』を友だち登録していただくと  
1対1のトーク形式でご相談やご予約ができます

