

カルチャー特集

SPORTS
をもっと楽しもう

よりヘルシーにより美しく
しなやかな体を手に入れよう

スポーツなどで筋肉をほぐし、均整のとれたしなやかな体を手に入れることは、健康的な毎日を過ごす上でとても大切。女性におすすめのジャイロキネシス™エクササイズをはじめ、好きなスポーツを見つけて、春から楽しく体を動かそう。



get a flexible body

体の調子を整える
ワークアウト

とで関節が緩み、血液の循環や内臓の働きも良くなり、便秘や肩こり、冷え性の解消にも効果的です。北島先生。おへその少し下(シードセンター、丹田)を意識し、自然な呼吸で、動きを止めずリズムミカルに行うことが大切だそう。一見単純に見える動作も、体の部位を意識して日常的に行うことで全身鍛えられる。いくつかのアプローチを教えてください。

APPROACH 1

背骨の関節を広げる



1 息を吸いながら胸や肩を広げる。
2 吐きながらお腹の中心に向かって背中を丸める。足はしっかり床を押す。
3 背骨をねじりながら、斜め上に伸びる(左右行う)。



4 ろつ骨を広げるように、背骨を横に曲げる(左右行う)。

NG!!
お尻が浮かないように、骨盤はしっかり固定したまま

Point
骨盤は床から離れないように。膝は少し持ち上げるだけでOK。

4月から新年度スタート!
武庫川女子大学
オープンカレッジ
日程など詳細は
☎0798-67-1450

Studio Body Feel
(スタジオ ボディフィール)
芦屋市親王塚町8-6 ノイ芦屋301
☎0797-38-4080
http://studio-bodyfeel.com/

心身ともに心地よいものを

椅子を使ったワークアウトは、例えば食卓や電車、オフィスなどで座っているときに小さな動きでも続けると、体は変わってくるそう。ほかにトレーニングジムやヨガ、ゴルフ、ダンスなど、自分の好きなスポーツなら楽しく続けられるはず。何よりも心身がリフレッシュできるものを見つけよう。

APPROACH 2

お腹のコアを鍛える

手は椅子を押し、お腹の中心を意識して足を揃えて上げる。後頭部は引き上げられているイメージ。



Point
腰を痛めてしまうので、背中反らないように。



慣れたら、片方の足を伸ばして上げ、降ろす。それを左右交互に行う。

この方に
伺いました!



北島見江先生
武庫川女子大学 健康・スポーツ科学科 教授
GYROTONIC®/
GYROKINESIS® プレトレーナー

パーソナルトレーニングジム
PERSONAL TRAINING GYM

Top Works-Body (トップワークスボディ)



ココがPoint

最新の器具を使用し、パーソナルトレーナーがゲストの身体の評価を行い、正しい姿勢・歩き方から本格的なトレーニングまで、目的に合わせてサポート!



プロアスリートも納得の最新機器が勢ぞろい!綺麗な設備は女性には嬉しいポイント!

入会に必要なもの 入会金・年会費or半年会費・身分証明書
※クレジットカード不可

コース及び料金

- 入会金:10,800円 ●年会費:21,600円 or 半年会費:12,950円
- チケット制/1回券 ●パーソナルトレーニング30分 1回30分 3,750円
- パーソナルトレーニング45分 1回45分 4,850円
- パーソナルトレーニング60分 1回60分 5,400円
- パーソナルトレーニング90分 1回90分 8,050円

※上記は西宮北口店・神戸元町店・新神戸店・宝塚店の料金(芦屋店の料金はHPを要確認)
※その他のメニューは要問合せ

特典 「シティライフを見た」と体験の方は
体験受講料5,400円(芦屋店は6,500円)を3,250円に!
(カウンセリング30分+トレーニング60分 計90分) (3月末まで)

Top Works-Body 芦屋店
芦屋市翠ヶ丘9-8 ※駐車場完備
☎0797-78-6103

Top Works-Body 宝塚店
宝塚市梅野町3-26 TWB BLD.1F
☎0797-20-9667

Top Works-Body 西宮北口店
西宮市田代町19-24 ビアン田代101
☎0798-56-9770

その他、千葉、福岡でも展開中
全店営業時間:8時~22時
不定休 ※完全予約制

Top Works-Body 神戸元町店
神戸市中央区栄町通1-1-24
神戸ライブパートナーズ栄町ビル2F
☎078-599-9720



Top Works-Body 新神戸店
神戸市中央区熊内町6-3-22 TAKAI BLD.102
☎078-855-7761

トップワークスボディ で検索

パーソナルトレーニング体験の流れ

- 1 電話・HPから問い合わせ及び予約
- 2 来館。着替えてパーソナルデータの記入
- 3 身体測定
体重・体脂肪率・体年齢・筋肉質量等の測定・評価
- 4 カウンセリング
目的やライフスタイル(食事内容や量・睡眠時間)、目標達成期間のヒヤリング
- 5 ボディアセスメント(評価)
独自のボディアセスメントにより姿勢不良・動作・柔軟性・関節可動域を評価。ゲストの体に合わせたトレーニングプランを組む。
※希望に応じて、姿勢等の撮影
- 6 トレーニングスタート(60分)
個人の体調に合わせたメニューなのでどこかに痛みがある、トレーニングをしたことがない人でも安心して受講可能。



Pick Up

芦屋店に併設のインドアゴルフスクールGREEN MONSTERの紹介
PGA/LPGA公認プロゴルファーがマンツーマンで行うゴルフプログラム

入会金:10,800円 年会費:21,600円 永久会員:54,000円
※Top Works-bodyの会員は不要
●パーソナルレッスン:8,650円/回 ●パーソナルレッスン10回券(5%OFF):82,200円
※状況に応じたクラブ選択やコースマネージメントなど実際のコース(芝)の上でしか体験できないレッスンをラウンドレッスンも!(要問合せ)



飛びの三大要素と言われる「ボールスピード」「打出角度」「バックスピン」を正確に計測し、理想の弾道へと導いてくれる。



カメラ2台を使ったスイング映像解析、更には大型スクリーンの完備により国内20コースのストロークプレーやコース場でのショートゲームの練習を屋外同様に可能!

ボディのパーソナルトレーナーと連携し、ゲストの主観的情報、姿勢や動作の客観的情報を総合的に評価。一人ひとりに合わせた安全で効果よく効果的なトレーニングプランを提供。

サプリメントやプロテインだけに頼らない
ゲストの運動や食事に対するマインドコントロール力を養う

目標達成後も無理なく永続的に体形維持へ
無理な運動や食事制限による急激な体重減は必ずリバウンドが待っている。もちろん、サプリメントやプロテインに過度に頼りすぎないことも大事。せっかく目標を達成しても一番大事なセルフコントロールが未熟だと結果元の体に戻ってしまう事が多いそう。自分自身が考えて食べる、考えて運動する意識が定着すれば、トレーニングが終わってもリバウンドが起る可能性がぐっと低くなる。トレーニング中は「伝える」ということに重きを置く。また同施設はパワープレートやVIBR、TRX、カイザーファンクショナルマシン、ウエイトトレーニングなど最新機器を設置。一般の方は勿論、現役アスリートも
通う程充実した設備となっている。それはゲストの体を把握した上で、最適なプログラムが組み、最も効率よく目標が達成できるよう考えて設置しているそう。
まずは体験トレーニングで、自身の体の状態を知り、何が自分に必要か理解することから始めてみては。今度こそ失敗のない、永続的な理想のボディを手に入れよう!

