

# メタボ改善、体力・持久力の向上に効果あり! 今話題のサーキットエクササイズ

サーキットエクササイズは8種類の油圧式マシンを使った筋力運動と、持久力を高める有酸素運動を組み合わせたエクササイズで、一回約30分程度で体の主要筋肉をほぼ鍛えることができます。

体に優しい油圧マシンを使用することにより、使う人の体力・動かす速さに応じて負荷が自動的に調節されるため、運動経験のない方・中高齢者の方々にも無理なくご利用頂けます。筋肉の緊張と緩みを繰り返すことにより、血液の循環をよくし、ストレスを解消にも効果的です。ぜひお越しください。

【サーキットエクササイズ】※18歳以上の方ならどなたでもご利用いただけます。

■実施場所:大阪府立健康科学センター 3F

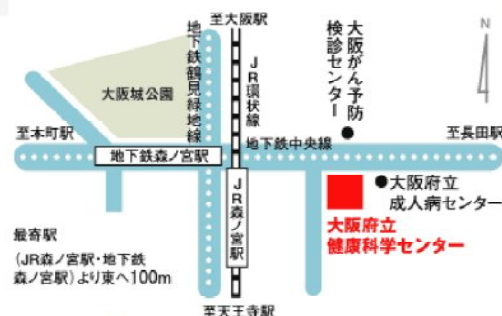
■実施日時:毎週火曜・木曜 PM 2:00~PM 5:00まで

(※時間内は何時にお越しいただいても結構です。)

■利用料:1回 500円



※専用のインストラクターが1名以上常勤し、エクササイズやマシンの使い方など、ご説明をさせていただきます。お気軽にお越し下さい。



## 利用者様のお声

「半年で体重-12kg、お腹まわり-13cm!! 運動嫌いの私にできたので、誰にでもできると思います!!」

「若い時と違って努力なしに健康は得られませんが、苦しい、我慢のエクササイズは長続きしない。その意味でこのエクササイズは完璧!」

「ずっと通っているマッサージの方から“短期間でこんなに筋肉がつくなんてすごいですね!”と誉められとても嬉しかった」

「肩こりと冷え性が改善された」

「朝が弱く、なかなか起きられなかったのに、とても目覚めがよくなった」

「関節痛があり、どの運動もできなかつたり長続きしなかったがこのエクササイズは痛みを感じることなくできて、長続きしそうで嬉しい」

【お問い合わせ】 J-サーキット株式会社 TEL: 0120-367-991

■J-サーキット: <http://www.jcircuit.com> ■J-サーキット プラス: [kaigoyobo.org](http://kaigoyobo.org)