

新マシン導入決定！

「日常の疲れマッサージで解消しませんか？」

ウォーターベッドの浮遊感に包まれ、温かい水流でマッサージを受けられます。体型に合わせてくれる密着ベッドで、変化自在に動くノズルが、患部の面を刺激してくれます。

全身のリラクゼーションに向けたマッサージは、もちろん！腰痛や肩こりの緩和、血行促進からのむくみ解消等、心身共に癒しの効果を感じるマシンです！会員様外もお試し体験できますので、ぜひこの機会にお試しください♪



3/7より稼働します♪

手が床につかない人!?!要注意!!春おすすめの運動をご紹介します♪

「ジャックナイフストレッチ」

※ストレッチ中の注意点※

- ①息を止めない
- ②伸ばす際は痛気持ちいいところまで伸ばす
- ③痛みがでたら我慢せず休む

※やり方

- ①足首を掴む。そのままきつくない角度までしゃがみ込む
- ②足首を掴んだまま膝を痛くて気持ちいいくらいまで伸ばす
- ③5回～10回程度繰り返します

※しゃがみ込むのが大変な人は踵の裏にクッションを引いたり、それでもきつい人は椅子に座った状態から行いましょう。ハムストリングスが柔軟になると、膝関節や股関節の可動域が広がり、歩行や階段の上り下りなど日常の動作が楽になります。正しい姿勢を維持しやすくなり腰痛などの軽減するのに役立ちます。

①ベーシック



②足首硬い方



③筋力に不安のある方



FABa pro.春のイベント予定

【参加無料！FABa pro. 1階スタジオにて開催】

・2024.03.26 9:00～9:30

「腰痛改善・予防について」

・2024.04.23 9:00～9:30

「肩こり改善について」

・2024.5.11～2024.05.12

FABa pro.2周年大感謝祭!!



インスタ



LINE



↑ご予約はこちらから↑

お得なクーポンも配信しています♪



096-324-5174