



(ハイトレックス)

# HiTREX説明会

きくの里にHiTREXあります！



(ハイトレックス)

今話題の『HiTREX』とは・・・

人間の運動機能にとって最も重要で、最も鍛えにくい「インナーマッスル」を鍛えることができるマシンです。姿勢や身体機能、さらには認知機能の改善を実現します。腰・肩・膝に痛みの無い体を作ります。



講師：開発者 岸陽氏

「健康運動指導士・健康運動実践指導者・PTCパーソナルトレーナー」

この機会をお見逃しなく！



HiTREXのYouTube

運動中の様子



股関節を開く



腕をあげる



身体を捻る

日時 7月1日(火)13時30分～14時30分

申し込み不要 自由参加 場所 きくの里1階

対象者 草加市在住の高年者

持ち物 飲み物、運動しやすい服装でお越し下さい(室内履き不要)

参加費

無料

問い合わせ

電話

048-929-3611

住所

〒340-0024 草加市谷塚上町704-3

名称

社会福祉法人草加市社会福祉事業団

草加市在宅福祉センターきくの里



事業団HP



Facebook



きくの里HP