

# はあとふるグループに 新しい仲間が加わりました



# どこにできたんですか？



Ario アリオ八尾

アリオ八尾から歩いて**5分**！

八尾市生涯学習センター

「かがやき」の目の前です



# 何するところなんですか？



「体の何かがおかしい」と思っているけど、  
どうすれば良いかわからないまま  
ほったらかしになっていませんか？

マッサージに行っても、数日でまた違和感が戻ってくる。  
ストレッチをやってもしマイチ伸びている気がしない。  
そのように感じたことはないですか？

# 何するところなんですか？



そんなお悩みに・・・

まずは、ご自身の“からだ”の特徴を知っていただき、  
そしてその特徴に合わせた施術や、  
からだの使い方・動かし方をアドバイスさせていただきます。



具体的には . . .



動いてかわる パーソナルトレーニングスタジオ

Eudynamics

ヴィゴラス やお studio



# ステップ 1

## “からだ”と“動き”のチェック

姿勢や動き、からだの使い方から  
個々に合わせた課題を導き出します  
しっかりと時間をかけて  
チェックさせていただきます。





## ステップ 2

### 筋肉を緩める

硬くなった筋肉をほぐします。

関節を柔らかくして動きやすい

状態にします。







# ステップ 3

## ストレッチ

インナーマッスルを  
正しく機能させてスムーズな  
動きを取り戻します。  
さらに“からだ”の連動性を高めます。







動いてかわる パーソナルトレーニングスタジオ

Eudynamics

ヴィゴラス やお studio



# ステップ 4

## トレーニング

日常生活で無理なく快適に  
動けるように理解を深めながら  
運動を行っていきます。





動いてかわる パーソナルトレーニングスタジオ

Eudynamics

ヴィゴラスやお studio

# どんな人が してくれるんですか？



## トレーナー紹介

# 北浦 良明

(きたうら よしあき)

セントラルミシガン大学にてスポーツ医学を専攻、  
2001年全米アスレティック・トレーナーズ協会（NATA）  
認定アスレティックトレーナー資格を取得。

2002年からジョージア州立大学大学院に進学後、  
大学院アシスタントアスレティックトレーナーとして  
サッカー部・野球部を担当。

2003年からMLBチーム カンザスシティロイヤルズの  
専属アスレティックトレーナーとして契約。2009年シーズンまでマイナーリーグのアスレティックトレーナーを  
務める。2012年から現職である運動器ケアしまだ病院併設のEudynamics ヴィゴラスでアスリートから高齢者まで  
幅広い年齢層・分野に対応。また、2012年より井村アーティスティックスイミングクラブのアスレティックトレーナー  
を務め、ジュニアから日本代表選手までをサポートしている。





動いてかわる パーソナルトレーニングスタジオ

Eudynamics

ヴィゴラスやお studio

# いくらぐらい かかるんですか？

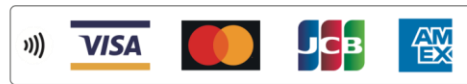


Eudynamics Care	料金(税込み)	時間
1回	7,920円	60分
5回券(期限 90日) <small>*期限は初回利用日から</small>	35,750円 (1回あたり7,150円)	60分
お試し(初回)	3,960円	60分
ペアトレーニング (1回)	8,800円 (2名での料金)	60分

# お支払い方法は . . .



現金・カードのほか、  
交通機関などの電子マネー  
QRコード型のスマホ決済が  
ご利用いただけます。



※「PiTaPa」はご利用いただけません



Alipay+ PARTNER



動いてかわる パーソナルトレーニングスタジオ

Eudynamics

ヴィゴラス やお studio

# 実際どんな 感じなんやろう？



## 実際のご利用された方々の声です。

納得の連続！

自分でもやってみよ

という気持ちになりました

50歳代 女性

主に上半身のつらさの改善が目的でしたが、下半身のゆがみや問題もわかりやすく説明され、なぜ痛みが出ているのか、疲れが出るのか、すべてが納得できました。骨の位置や筋肉の使い方から紐解かれると、すべて心当たりがあり、理解できました。驚きと納得の連続でした。終了後は、週末とは思えないほどからだが軽く、このまま何時間でも立っていられそうな気分になりました。

そのまま出かけたかった気分でしたが、教えてもらったことを忘れないうちに早く帰宅して実践してみようと思い、鏡の前で復習しました。

年とともに衰えていくだけでないという希望をもらった気がしました。



70歳代 女性

トレーニング、難しそうやなあ・・・  
全然そんなことはありませんでした

長年の腰痛があり、ずいぶん前に習ったヨガや健康教室の体操を続けてきました。そんな時に家族に勧められて、ものは試しと申し込みました。これまでの立ち方、腰を歪めるクセ、良いと思っていたヨガや体操などが、腰に負担がかかっていると教えてもらいました。トレーニングなど高齢者には難しいかと思っていましたが、全然そんなことはありません。北浦さんのお人柄もよく、なんでも遠慮なく聞け、分かりやすく教えてくれます。遠方なので頻回には行けませんが、教えてもらった体操を自宅で続け、1~2ヶ月毎にチェックしてもらおうと思います。

自分で動くためのヒントを  
もらえました

自分の体で理解するまで受けてみたいです

40歳代 女性

現在、病院で腰痛のリハビリを受けていて痛みは軽減してきていますが、以前から肩・腕の痛みも再発しており、全身の体の動きを踏まえた日常生活や自主トレーニングが取り組めるよう指導してもらえたので、有り難く感じています。すぐに効果が出るわけではなく、自分で動くためのヒントをもらったので、自身の体で理解するまで指導を受けたいと思いました。また、時々、身体のメンテナンスや指導・助言をしてもらいたいと思います。



# よくある質問

## Q.どんな人が通っていますか？

年齢として、平均的には40～70代の方が多いかと思います。  
やおstudioでは、リハビリ終了後に更に改善を求める方や予防や健康維持を目的で通われています。  
最近では姿勢と動きに改善を目的の方も増えてきています。

## Q.パーソナルトレーニングの頻度は？

パーソナルトレーニングの頻度ですが、月に1～2回通う場合が多いです。  
やおstudioのトレーニングだけではなく、自宅での運動や近隣のジムを併用する方も多いです。  
やおstudioの指導を基に日常生活の中で活用していただいています。

## Q:トレーニングにあたって何が必要ですか？

トレーニングの際には運動しやすい服と靴、汗を拭くタオル、水分補給用のドリンクが必要です。  
トレーニングは「キツイ」と感じるものではありません。その方の合った無理のないトレーニングを指導させていただきます。



**お問い合わせは**

**070-9204-9667**

**営業時間：9：00 ～ 19：00**

**日・祝定休 完全予約制**

