

10/1 より
ファンクショナル
トレーニングマシン
QUEENAX
クイナックス 新導入!!!

Functional Training

※ 写真施設はイメージです

ところで・・・ファンクショナルトレーニングって何ですか？

【動きを良くするため】のトレーニングです

筋肉を鍛えるためにストレングストレーニングを、心肺機能を高めるためにカーディオトレーニングをするように、動きを良くするためには「動きのトレーニング」が必要です。

動きが良くなることで、こんな効果が期待できます



スポーツ競技力の
向上
& 怪我の予防



引き締まった体幹
& バランスの良い
ボディラインの獲得



快適な日常生活
の獲得
& 痛みの予防
など…

動きを良くするためには筋力・柔軟性・心肺機能・体幹の安定性・バランス・スピードといった要素も全て必要なので、ファンクショナルトレーニングをすることでこれら全ての要素をバランス良くトレーニングすることが可能です。



QUEENAX (クイナックス) とは？

2010年イタリアで開発されたファンクショナルトレーニング機器で、2015年現在欧州のフィットネスクラブを中心に55か国に普及している。

様々なトレーニングツールを取りつけることができ、グループエクササイズからパーソナルトレーニングまで、トレーニングの目的に合わせて無限にエクササイズを作り出すことができる。



QUEENAX はどなたでもご利用いただけます

【フリー利用のご案内】

グループレッスン実施時間帯以外は、自由にご利用いただけます。
目的別メニューをご用意しておりますのでご利用下さい。

【グループレッスンのご案内】 ※当日5Fジムエリアにて予約を受け付けます

●QNX サスペンションエクササイズ (30分間/定員6名)

QUEENAX サスペンションツール「スーパーファンクショナル」を用いたレッスン。
重力と自体重を活用した無数のエクササイズにより、筋力、柔軟性、体幹の安定性、バランス、スピードなどあらゆる要素を鍛えることができるレッスンです。

●QNX サーキットトレーニング (30分間/定員8名)

QUEENAX の様々なアプリやトレーニング器具を用いたサーキットタイプのレッスン。
毎回変わる器具や動作で脳や身体にあらゆるタイプの刺激を与えていくことにより、日常生活やスポーツ競技におけるあらゆる事態に対応できる身体づくりを行うことができるレッスンです。

LS