

# 筋肉を鍛えて若々しい立ち姿へ

最近、身長が低くなった…  
猫背が気になるなど思った事は  
ありませんか？  
姿勢が悪いと実年齢よりも上に  
見られることもあります！

## 背中の筋肉を 鍛えるマシン

背筋を伸ばして、  
適切なフォームで行うことで  
姿勢の改善効果はもちろん  
腰痛の予防・改善も  
期待できます！

## 姿勢改善のポイント

- ①腹筋・背筋の強化
- ②柔軟性の向上
- ③肩甲骨の動きがスムーズである



楽しみ  
ながら  
運動しよう♪

## メディカルフィットネス共立

新規会員募集中!!

1,000円で1週間体験し放題！  
4月末まで！ ※お電話にて予約が必要です

メディカルフィットネス共立と一緒に運動を始めてみませんか？ 初めての方も  
安心して運動を始めていただけるよう、しっかりサポート致します！ 詳しくは、  
お電話にてお問い合わせ下さい♪ **TEL 082-879-1126**