



子供・障がい者・高齢者みんなが利用できる施設！

Information

下半身トレーニングマシン



CHAXでは下半身トレーニングマシンを3台を設置しています。3台で6種類のメニューが行えます。お尻、太もも、ふくらはぎ、下半身全ての筋力維持、向上が期待できます。

重さも5kgから設定できるので、高齢の方や、下肢疾患がある方でも状態に合わせたプログラムを組むことができます。工夫することで、誰でも安心してご利用できます。CHAXメディカルスタッフに何でもご相談下さい！



ポイント1

CHAXではマシンとの距離を広く確保しておりますので、車いすから乗り降り可能です。一人での乗り降りが難しい場合はサポートいたします。



ポイント2

有資格者による負荷設定で、関節に不安がある方でも、安心してご利用できます。



有酸素運動ご利用者の声

他施設でも見かける機械だが、ちょっとした工夫でオリジナルマシンへ。安達さんは、「ありがたい環境。日々、テープを巻くスタッフが違うのでスタッフとのコミュニケーションの場にもなっています。」と嬉しそうに話してくれました。



安達和幸さん
に聞く!



NEW SPORTS を楽しもう！ 卓球バレー

【毎週土曜日 14時30分～15時15分】



卓球バレーとは、1チーム6人、計12人が卓球台を囲み、車椅子の方は車椅子で、歩ける方は椅子に座りプレーします。ラケットは長方形の板を使い、通常より高く上げたネットの下をボールを転がして打ち合います。障がいのある人も一緒に楽しく身体を動かせるようにと作られたスポーツで子供から高齢者まで楽しめます。白熱したラリーが魅力!!一度、体験すればハマること間違いなし!!

詳しくはこちら：ハートネット (NHK) →



専門資格所有集団

CHAXスタッフ

病院の臨床現場でリハビリ経験を積んだスペシャリストが、技術と熱意を持って皆様のリハビリをサポートします！

スタッフ紹介！

氏名 千代延 純平 ちよのぶ じゅんぺい

出身地 米子市

出身校 神戸医療福祉大学



資格

- 健康運動指導士
- 全米ストレングス&コンディショニングスペシャリスト
- 日本トレーニング指導者協会 JATI-ATI
- NESTA JAPAN公認キッズコーディネーショントレーナー
- JFA公認 キッズリーダー
- 第一種高校教諭免許状 保健体育
- Functional Roller Pilates ベーシックインストラクター

Comments

CHAX通信をご覧いただきありがとうございます。私は主に子供の体育教室やパーソナルトレーニングを中心に活動しています。私自身も社会人サッカーチームで選手として続けていましたが、26歳の時に膝の大怪我をしたことで「健康」ということがいかに大切で幸せであるかを改めて感じました。本来、人としての動きにエラーが出ることでケガにつながるため、障害予防・介護予防は非常に大切です。人それぞれ「健康」の定義は異なります。「楽しく、長く続けられる人生のお手伝い」をモットーにピラティス、ストレングストレーニングを中心に一人一人に合わせた「健康」へのサポートをさせていただきます。