

# レッドコードエクササイズ

レッドコードエクササイズとはスリングロープを運動の支点となるよう身体に装着し、首、肩、腰、股関節などのコンディショニングに効果的なアプローチができるリハビリテーションの新しい技法です。

①



## エクササイズによる効果

- ・姿勢の改善
- ・身体バランスと筋バランスを整える
- ・日常生活活動の向上
- ・感覚器の再教育

## こんな方におすすめ

肩・腰などの痛みで  
お悩みの方

競技・スポーツのレベルを  
伸ばしたい方

シェイプアップや美容体操を  
している方

効率の良いトレーニング  
効果を出したい方

くわしくはスタッフまでお問い合わせください