

2019年 11月
OPEN!

少人数制セミパーソナル型トレーニングルーム

OSK 機能回復 ROOM

やまおく体操

OSK SPORTS CLUB
FITNESS

1-50,Ezu-cho,Kita-ku,OKAYAMA-Shi,
700-0028,Japan

2019年 11月
OPEN!

少人数制セミパーソナル型トレーニングルーム

OSK 機能回復 ROOM

やまおく体操

OSK SPORTS CLUB
FITNESS

1-50,Ezu-cho,Kita-ku,OKAYAMA-Shi,
700-0028,Japan

簡単で楽につづけられる理由



やっているときも、終わった後も
『なんか気持ちイイ。』

『効果のあるトレーニング』 = かなりキツイ??
・・・という、今までの常識を覆します。

何回でもできるくらいのかる～い負荷で、
『もっとやりたい』と思えます。

運動直後から感じる、『なんか気持ちイイ』は、
運動を続けるモチベーションにつながります。

パーソナルトレーニングでも大型フィットネスクラブでもない新しいカタチ

セミパーソナルだから出来る
安くて、質の高いトレーニング

まるで『専属トレーナー』がついているかのような
質の高いトレーニングが、
フィットネスクラブに通うのと変わらない価格になりました。

少人数制だからできる、納得のトレーニングルームです。



からだの痛みを緩和し、歪みを整えましょう

身体が楽になる理由

『神経筋制御』理論に基づいて作られたマシンを使用。
正しいフォームで楽に動くことができます。

『神経筋制御能』とは

「神経により筋肉を正常にコントロールする能力」を指します。
赤ちゃんがハイハイを始めたり、寝返りを打てるようになるのは、人間が
生まれながらに神経筋制御能を持っている証であり、生まれて数年間は
神経筋制御能が正常に機能していると言えます。

しかし、大人になるにつれ生活習慣や癖により神経筋制御能が偏りを示
すようになり、身体全体のバランスが崩れ、肩こりや腰痛など、身体の不
調につながります。
『まっすぐ歩いているようでもどちらかに重心が偏っている』
『両腕の可動域に左右差がある』などがその兆候です。

神経筋制御能を再生し、本来の身体の使い方を思い出させることで、
身体が楽になり正しい姿勢で動くことができるようになります。



OSK機能回復ルーム

月4回 ￥8,000(税抜) 月8回 ￥16,000(税抜)

平日 9:00-13:00/18:00-21:00

日祝 10:00-13:00/18:00-20:00



まずは体験してみませんか? お気軽にご相談ください

レッスンやお風呂も使いたい!という方へ

オプションチケット

￥2,000(税抜)
チケット4枚



シャワールーム



サウナ

レッスンやシャワールーム、
サウナが使いたい時に使える!

※指定レッスンのみ参加可能です



ストレッチボール



ピラティス

OSKスポーツクラブ岡山

〒700-0028

岡山県岡山市北区絵図町 1-50

☎086-252-3111

【休館日】毎週火曜日

【お問い合わせ時間】

平日 9:00～21:30

日 10:00～18:00