

痛みのない身体、一生涯動けるからだのために
予防 フィットネス 自分で身体の調子を整える

動的ストレッチマシン(ホグレル)

固くなった筋肉をやわらかくする

本来持っている自然な身体へ

肩こり
腰痛が
解消

スポーツ
が楽しい

基礎代謝
アップ



ホグレルは、力を抜いた状態でマシンの軌道に従って、主に肩甲骨や股関節・骨盤周辺を動かすことを目的としたマシンです。

自分で自分の身体の調子を整えるという“セルフコンディショニング”の考え方を採用し身体に負担のかかりにくい効率的な動作へ改善することを目的としたトレーニングです。