

2019.11
OPEN!!

OSK岡山 やまおく体操



OSK 機能回復 ROOM



OSK岡山にやまおく体操ができる『OSK機能回復ROOM』がオープン!!
やまおく体操ってどんな体操?きついの?どんな効果があるの?

体験者の感想

体重が落ちましたが、筋力は変わらず程よい体型を保っています。立ちっぱなしやレッスン後は足がパンパンでしたが、むくみもなくなり歩くのが早くなりました。

男性30代 Hさん

むくみが悩みでしたが、やまおくをするとむくみが改善されます!肩こりも解消し身体がかる~くなりました♪

女性30代 Oさん

股関節まわりの柔軟性が向上し、身体がとても軽くなりました!

女性60代 Iさん

股関節と肩のマシンが毎日やりたいくらい可動域が広がって元気になりそうだった。

女性50代 Mさん

可動域がすごく広がって、胸が開いた。やった後は、背伸びが自然にできる感じ!指導してくれた大原コーチがかっこよく見えた。

男性50代 Oさん

終わった瞬間に背筋がピーンとなって、体操選手のようなきれいな姿勢が楽にとれるようになった。

女性40代 Kさん

ゆる~く気持ちよ~くできるので時間があっという間に過ぎます。バイクをぜひ漕いでみてほしい!!

女性20代 Nさん

専用マシン

専用のマシンを使用します↓
収縮・弛緩・伸張を行い、脳の反射神経を正常化させます。



平日 9:00 - 13:00 / 18:00 - 20:00 月4回コース ¥8,800 (税込)
日祝 10:00 - 13:00 / 18:00 - 20:00 月8回コース ¥17,600 (税込) ※入会金・登録料は別途必要です