

# Be Healthy, Be Happy, Be Well

～より健やかに、より幸せに、より良くなる～

アルファステップのレッスンは皆さまの身体を長期的に、総合的に、より良く改善を目的にした運動を行っています。

基軸は、「運動、栄養、休養、心、つながり」の五位一体メソッドです。

身体づくりには、これらのバランスが必要不可欠です。

筋トレやランニングといった運動だけをしていても思うような成果は得られません。

アルファステップでは、身体機能の維持・向上、姿勢改善を目指し、加齢によるケガやひざ・肩・腰などの故障を減らし、より健やかな身体を目指します。



## しっかり効果が出る！50分のプログラム

動的ストレッチ	心肺機能向上	神経系	筋力	静的ストレッチ
<ul style="list-style-type: none"><li>関節動作</li><li>ウォームアップ</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>有酸素運動</li><li>全身持久力</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>バランス力</li><li>敏捷性</li><li>反射神経</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>下半身強化</li><li>体幹強化</li><li>抗重力筋</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>柔軟性</li><li>関節可動域</li></ul>

## 運動効果がでる3つの理由

### 小人数のグループ

各クラス18名以内で行います。  
一般的なスポーツクラブではインストラクターの目が届かず「このやり方あっているのかな？」や「私、おいてけぼり…」と思うことも、アルファステップならインストラクターがサポートするので、継続でき、運動の効果が見えてきます。

### 予約制

好きな日時を予約して参加することによって、運動が定着しやすくなります。「いつでも行ける」というシステムは意外と運動が後回しになりがちです。もちろん、用事などで忙しい場合は別の日時に変更することが可能です。

### 健康寿命に特化した運動

動きはシンプルで、初めての方でも安心してご参加いただける内容となっています。また、インストラクターの観点から身体がより良くなるために必要な内容・動作を絞り込んだレッスンとなっているので、継続することで効果へつながります。

アルファステップは長崎県SDGsの登録店です

あなたもSDGs(持続可能な)カラダづくりを始めましょう

アルファステップ フィットネススタジオ TEL:0957-24-1553

🔍 アルファステップ 課早

