



## 5分で20分間の運動と同じ効果 ご存じでしたか？

### 美容 アンチエイジング

- ・ホルモンバランスを整える
- ・セルライト、むくみ解消
- ・ダイエット効果促進



### 運動不足解消

- ・疲労回復、肩こり、腰痛の解消
- ・肥満、内臓脂肪の低下
- ・血流やリンパ環流の促進

### 高齢者の体力 向上・維持

- ・骨密度の上昇
- ・転倒防止
- ・認知症予防

### スポーツ前後のケア

- ・短時間で効果的な運動効果
- ・柔軟性の向上
- ・バランス能力の向上

### ★パワープレート 30分パーソナルレッスン★

1回 5,500円

パラディソインストラクターが指導のレッスンはいつでもご予約可能

日常では 40%しか使われない筋肉も、パワープレートでは、  
97%も使うことができます。