



バランスディスク

直径 30 cmほどの空気の入った座布団状の円盤。

ディスクに乗ることで身体が不安定になり、バランスを取る際に、様々な筋肉を使うことで脂肪燃焼・代謝アップ出来ます。



グリッド

直径 14 cm×高さ 33.5 cmの円柱状のローラー。

身体の周りにある筋膜を解放させることで、身体全体のバランスを整え、パフォーマンスを上げるのに役立ちます。また、体幹部（コア）トレーニングにも使用出来ます。



ストレッチポール

直接寝て使用できる、ほどよい硬さの円柱状のポール。

寝てエクササイズを行うことで、深層筋にある筋肉などを緩め骨格を整えるものです。姿勢維持にも効果大。



バランスボール

人が乗ることが出来る大きさや強度をもったボール。

座ることで落ちやすい状態になり、それに逆らいバランスを取ることで姿勢保持に必要な筋肉に負荷が掛けやすい。



フレックスクッション

後ろ 20 cm、前 5 cmの高さで傾斜しているクッション。

フレックスクッションに座ると股関節・骨盤をストレッチして傾斜の影響で無意識に骨盤が上がり、硬い身体を解します。



ミニバランスボール

バランスボールよりも小さい、手のひらで持つことの出来るボール。

大きなバランスボールと違い、小さい為、筋肉のパーツ毎に鍛えたり、簡単にエクササイズが出来ます。関節のゆがみの改善、柔軟性を高めることでインナーマッスルを鍛え、脂肪燃焼効果を促進する効果もあります。