



カラダを変えていく。

# AEROLIFE

2011年4月8日（金） 日経MJ



## いすに座って足で踏むだけ

モダンロイヤル（東京都台東区、03・3861・5361）のいすに座って足で踏むだけのシニア向けフィットネス機器「エアロライフ・モーションナビ」

本体を床に置き、いすに座ったまま約5分、軽く足踏みする。ステップ部分を固定して脚の裏側を伸ばすこともできる。ステップ運動とストレッチの両方ができるため、下半身の筋肉を鍛えながら柔軟性を高める効果も期待できる。足裏を刺激する突起付き。

《1万2800円。4月上旬》

モダンロイヤル株式会社