



株式会社AquaLiNK TOKYO

Gymstick™ とは

フィットネス製品と教育を専門とする〈Gymstick International〉によってフィンランドで開発されました。世界中のフィットネス産業で使用されているフィットネスツール”エクササイズスティック“と”エクササイズバンド“の2つのフィットネス概念に基づいて新しいフィットネスツールの開発をしました。

この2つのツールを組み合わせることでより汎用性の高い効果的なフィットネスツールを作成するというアイデアが生まれました。筋コンディショニングのツールとして開発されましたが、現在ではバランス調整、心肺機能の改善にも使用されています。幅広い応用性を備えた包括的なフィットネス製品として発展し続けています。

■ 認定&賞

2004年フィンランド 最も革新的なフィットネス製品一選出

2005年ISPO Brand New Awards -ファイナリスト

2006年オーストラリア ベストホームフィットネスツール-選出



Gymstick™ プログラム

プログラム名	クラス形態	対象者	指導方法
Muscle	グループ	フィットネス レベル	Trio (プログラムフォーマット)
Older Adults	・グループ ・パーソナル	高齢者	Trio / 個別指導 (椅子・壁・ベッドなど補助具の使用可)
H2O	グループ	フィットネス レベル	Trio (プログラムフォーマット)

Gymstick™ 2つのフィットネスツールと3種類のプログラム



Gymstick Original

- Gymstick muscle
- Gymstick older adults

※スタジオ・屋外で使用可能



Aqua Gymstick

- Gymstick H2O

※プールで使用可能(耐塩素素材)

Aqua Gymstick™ とは

特徴

ファイバーグラススティック

耐塩素性バンド

調整可能なフットストラップ

水を吸収しないクローズセルフォーム

コースロープ内使用可能なショートスティック

(オリジナルより短い 117cm)

3カラー／強度

メンテナンス: バンドのみ交換可

金額 : 12,800円(税抜) /1本

5,800円(税抜)/バンド 1本



Gymstick™ H2Oプログラムの特徴

- Aqua Gymstickを使用する
- Triosというオリジナルのプログラムフォーマットを使用する
- カーディオ・ファンクショナルトレーニング同時に行うことができる
- バンドの抵抗・水の抵抗、特に乱流抵抗を利用する
- シンプルな動きで容易に強度を変えられるため、参加者にとって最適なトレーニングを提供することができる

Gymstick™ H2Oの特徴的な運動効果

- 脳・神経系の活性化
- コアの活性化
- 姿勢を整える
- 筋力の向上



Gymstick™ H20 商品について

◇商品のと導入メリット

Gymstick™H20

- ・簡単に習得できる
シンプルフォーマット
- ・専用音楽(別売)
- ・動作紹介動画配信
(無料)

コスト削減

- ・オンライン養成
(対面あり)
- ・スタッフ枠増加
- ・ロイヤリティなし

業務委託枠との差別化

- ・主流のアクアダンス
ではなく、アクアトレー
ニングを実施すること
で視覚的にも体感的
にも差別化できる

各現場に対応可能

- ・動作バリエーション
(強度／難度)を選べ
ることで各現場に合わ
せることができる

◇コースの詳細

研修

- ・オンライン養成
- ・対面養成

定期配信

- ・動作紹介ビデオ配信(無料)
月1回海外よりビデオが届きます

オプション

- ・スキルアップ研修(別料金)
オンライン/対面

Gymstick™ H2O 指導者養成コース概要 (オンライン・対面)

オンライン:8時間 / 対面(スタジオ研修):8時間 どちらかを選択

Gymstickとは？

Aqua Gymstickを使用する利点

Gymstick H2O classでのAqua Gymstickの使用方法

Triosコンセプト・プログラミング・実施方法

クラスの準備をする方法

