



PICK UP EXPERIENCE

体を動かす楽しみギフトで
挑戦できる体験の例をご紹介します

CYCLING

ロードバイクにまたがって気持ちよく風を切り
ます。ほど良いペースで行きましょう。



買う前に乗ってみよう

趣味でロードバイクに乗り続けるには、少なくない
お金が必要ですが、気軽にその魅力に触られ
る体験があります。整備の行き届いたレンタル用
の自転車、ヘルメットとサイクルジャージも借りて、
初めてのロードバイクでのサイクリングに出かけま
しょう。レクチャーを受けたら、サイクリングロード
や気持ちよく走れる道へ。普段はちょっと長いな
と思う距離でも、ぐんぐん進むロードバイクならあ
つという間です。



思わず走りたくなるレッスン

ランニングの楽しみは人それぞれですが、自分の変化を感じる瞬間は格別です。走れる距離が1km延びた、レースで記録が伸びた、疲れずに走れた。目に見える成果はうれしいものです。楽しみ続けるために欠かせないのが、なるべく効率的に走るメソッドを身につけること。正しい立ち方、歩き方から学びましょう。それから走ってみると、すごく楽に脚を動かせることに気づきます。



RUNNING

一挙手一投足を見ながら、正しい走り方に導いてくれます。普段の姿勢や立ち方も変わります。



CONDITIONING

一对一のパーソナルレッスンだから、体の癖に合わせた丁寧な指導が受けられます。



はじめの一步はここから

運動をしたいけど何をしたらいいかわからない、体が硬いから何をするのも億劫。そんな人にこそ、コンディショニングのジムが最適です。柔軟性や筋力、バランスを整えるサポートをしてくれましょう。姿勢改善や体調改善、筋力アップ、運動不足解消など様々な要望に応えてくれます。教わったトレーニングを自宅で実践しましょう。日々の家事が楽になったり、歩いたり階段を登ったりするのが楽になったり、やっている運動が上達したり。ここが体を動かす楽しみの入り口です。



自然と動物に心洗われる

休日のお出かけができるのもこのギフトの使い方の一つです。例えば、都会を離れて森のなかで馬に乗り、トレッキングを楽しみます。自然の中に身を置くだけで心が洗われるようですが、かわいく優しい馬と一緒にだとなおさら。そして乗馬は体幹の筋肉を使うことで有名です。実はしっかり運動になります。走ったり、登ったり、競ったりだけが、体を動かすことではありません。



HORSE RIDING

馬の足音が心地良い乗馬でのトレッキングが、都会から少し離れた場所で楽しめます。



SOW EXPERIENCE “体を動かす楽しみギフト”

2023年6月発行

発行・編集・デザイン／ソウ・エクスペリエンス株式会社

©2018 SOW EXPERIENCE Inc., All Rights Reserved.