



健康運動指導士
小川 りょう先生

このエアエクササイズは、身体への負担を軽減しながら筋肉を動かすことで効果的な運動効果をもたらします。そのため、年配の方が使用しても危険が少なく、楽しみながら継続的にエクササイズを行うことができます。

PROIDEA



夢中で転がして、気づけばスッキリ!

お家で出来る楽しい健康運動

楽しい! 気軽! ついつい運動しちゃおう!
遊び感覚なのに本格エクササイズ

空気を入れて膨らませるだけ。ボールを動かす、カラフルでかわいいエクササイズグッズです。楽しくて夢中になるからいつのまにかスッキリ!

空気で安心!
空気で便利!



透明球の中のボールをぐるぐる! 振り袖二の腕がギュッ!

二の腕
ワキ肉

ボールをクルクル回すだけ。とっても簡単な動きなのに、楽しんでいる間にエクササイズになります。さらに効果的にエクササイズするには、左右のボールの回転をきれいに合わせるのがポイント。



腕を小刻みに動かす運動

エアエクサ エアバトン
(税抜) **1,280円**

- ノースリーブを着る方
- 上半身が特に気になる方

■ サイズ(約) / 68×13×13cm(空気を入れた状態) ■ 材質 / 本体: ポリ塩化ビニル ボール: アセテート ■ 中国製

くるくる簡単!
私でも出来た!

1日 約2分

左右のボールを回転させます。

目標>>
スッキリ
二の腕!

1日 約3分

ボールを上下・左右に回します。

目標>>
スッキリお腹周り!

だる〜ん ぶよぶよ
かちこち ぼてぼて

ウエストをひねってボールが回転! 気になるウエストをグイッ!

ウエスト
下腹

ウエストをひねるコソコソ運動

● パンツにお肉が乗ってしまふ
● 横から見られたくない



エアエクサ エアフープ
(税抜) **1,280円**

■ サイズ(約) / 44×43×13cm(空気を入れた状態) ■ 材質 / 本体: ポリ塩化ビニル ボール: アルセテート ■ 中国製

背中・肩甲骨周りをグイッとほぐす! カチカチ猫背スッキリ!

背
肩首

空気の移動で背中がグーンとストレッチ

エアエクサ エアアッパー
(税抜) **1,480円**

■ サイズ(約) / 69×18×16cm(空気を入れた状態) ■ 材質 / ボリ塩化ビニル ■ 中国製

目標>>
身軽な
首と肩!

両腕で空気を押すと背中がグイッ!

1日 約3分

● 首・肩が重い
● 長時間同じ姿勢

※エアアッパーにはボールはありません。

1日 約3分

ボールを左右に転がします。

目標>>
スッキリ美脚!

内ももを締めて左右にコロコロ! なかなかスッキリしない太ももに!

内ももを締めた
コロコロ運動

太もも
下腹

ボールを左右に転がして内転筋をエクササイズ。上手く動かそうとすると、自然と太ももが高く上がり、効率的にエクササイズが出来ます。

エアエクサ エアシーソー
(税抜) **1,480円**

■ サイズ / (約) 60×28×28cm(空気を入れた状態) ■ 材質 / 本体: ポリ塩化ビニル ボール: アセテート ■ 中国製

- 立ち座りがおっくう
- 太ももがすれる