

## 専門家が作った安心設計の エクササイズバランスクッション！

仕事場でも自宅でも座っているだけで自然とウエスト  
周りの運動ができるで大評判。

バランスをとりながら座って  
お腹回りの筋肉をトレーニング

「家庭で気軽に、楽しく継続してできる運動」  
をテーマに考案したのが、エクササイズバ  
ランスクッションです。従来の類似品に比べ、  
座面をあえて不安定な形状にし、座った人が  
バランスをとらないと姿勢が保てないように  
工夫しています。



### Profile

指導・監修  
東海大学体育学部  
講師  
今村 貴幸氏  
体育学修士

日本体育協会認定基礎地域指導員、  
東海大学体育学部一般体育研究室  
講師、体育会水泳部トレーナー。  
ライフワークとして「楽しく継続  
的にできる運動方法の探求」に取り  
組んでいる。

このクッションでバランスをとると、お尻  
からお腹にかけて体幹回りの筋肉（腹筋、腹  
斜筋群（横腹）、背筋など）を意図的に使うよ  
うになります。また、腰部から股関節を経て  
太ももにつながる腸腰筋という大きな筋肉が  
あり、正しい姿勢を維持し、歩く時に脚を引  
き上げる重要な役割を果たしています。腸腰  
筋が衰えると、ちょっとした段差でつまづき、  
転倒してしまうことがあります。転倒が原因  
で高齢者は寝たきりになってしまうこともあ  
ります。

力を落とさないためには、適度な筋力トレ  
ーニングが重要になりますが、そうした体幹回  
りのトレーニングにバランスクッションは有  
効でしょう。継続することにより筋力が向上し、  
姿勢にも好影響を与えられると思われま

日常生活の中で無理なく  
継続できる運動で効果を得る

普段運動をしない人の多くの理由は、  
「時間がない」です。座るとい動作は  
生活の中に必ずあるものですから、  
座布団がわりのクッションは無理なく  
取り入れることができます。運動にな  
じみのない人やお年寄り、足をつい  
た状態で使うと簡単ですし、筋力のある  
「上級者」は、足を浮かして使い方を  
ランクアップしてみてください。継続  
性のある運動の入り口として活用し  
てほしいと思っています。



約33cmのコンパクトサイズ  
(専用空気入れ付)

エアークッションが不安  
定だから、座っているだけで  
お腹回りの運動が自然にで  
きますよ。(今村先生)



ピンク  
EXS58000 4991936 580000



アイボリー  
EXS58002 4991936 580024

エクササイズバランスクッション

¥2,625 (税抜 ¥2,500) 入数 1/6

約400×350×100mm  
約1170g  
本体生地：ポリエステル100%  
中身：わた（ポリエステル100%）  
クッション：PVC



## ぶたぶた エクササイズ

健康雑貨売り場で注目を集める“フィットネスコーナー”。  
その中でも異彩を放つのがほんやらの新ブランド  
「ぶたぶたエクササイズ」です。かわいいで大評判！  
運動不足になりがちな秋冬シーズン。  
テレビを見ながら、音楽を聴きながら、かわいいぶたちゃん  
と遊びながらエクササイズができてしまう遊び心たっぷりの  
アイテム。どれも工夫を凝らし、見た目と機能のギャップに  
驚くビッグなビッグなご提案です！



### ぶたぶたシェイプアップスリッパ

かかと無しのシェイプアップスリッパも  
ぶたぶたキャラで、かわいいけれど、憎らしい!!  
爪先立ちでシェイプアップ!!



ぶたぶた シェイプアップスリッパ  
EXS58020 4991936 580208

¥1,050 (税抜 ¥1,000) 入数 12/24

約245×235×60mm 約250g  
表地：ポリエステル100%  
底面：ポリエステル100%  
すべり止め：PVC  
芯材：PE、EVA、EPE、ウレタンフォーム



### 水を入れ重さが調節できる ダンベルでエクササイズ！

まんまるのぶたが2匹、そのままダンベルになっちゃいました！  
お部屋に置いておくと、つつい手にしたくなっちゃうユニークさ。  
知らず知らずにエクササイズをしてしまうという優れもの？です。  
水を入れて重さの調節は自由自在です。



ぶたぶた ダンベル

EXS58015 4991936 580154

¥1,732 (税抜 ¥1,650) 入数 1/12

約150×377×156mm 約530g  
カバー/表地：ポリエステル100%  
詰物：わた（ポリエステル100%）、  
本体/PVC、PE



日頃の運動不足を楽しく楽しくエクササイズ！  
かわいい「ぶたぶたエクササイズ」でフィットネス。



### 気になるサイズはぶたぶたがチェック！



気になるサイズは毎日探す。  
このメジャーを見ると  
日々のダイエットにも偶然  
拍車がかかるかも!?  
くるくるかわいい尻尾が伸びて  
メジャーになっちゃう面白さ。  
押しと「ブ〜」と鳴くのも楽しい!!

ぶたぶた メジャー

EXS58017 4991936 580178

¥577 (税抜 ¥550) 入数 12/96

約110×90×45mm 目盛り1500mm  
約95g  
表地：ポリエステル100%  
詰物：わた（ポリエステル100%）、  
メジャー：ABS、PVC



### ずしりと重いぶたぶたボールで 二の腕もスッキリ



ぶたぶた ボール

EXS58018 4991936 580185

¥1,260 (税抜 ¥1,200) 入数 1/4

約120×120×125mm 約1075g  
カバー/表地：ポリエステル100%  
胴部分詰物：わた（ポリエステル100%）、  
本体/PVC、砂



### ぎゅっとはさんでバスタップ！かわいいスプリング。



ぶたぶた スプリング

EXS58016 4991936 580161

¥1,680 (税抜 ¥1,600) 入数 6/24  
約157×250×160mm 約555g  
カバー/表地：ポリエステル100%  
胴部分詰物：わた（ポリエステル100%）、  
本体/表地：ポリエステル95%・綿5%  
詰物：ウレタンフォーム  
スプリング：鉄

