

～ストレッチング & ケア～

ストレッチング & ケアとは、身体の柔軟性を向上させることで運動後の疲労回復を促進し怪我の防止や予防、姿勢改善など様々な効果を期待できるとされています。
広い場所や道具を必要とすることなく行え、愛好者が増えている運動のひとつです。
また用途別に行うことで日頃の疲労を緩和することも可能です。

～主な効果～

- ・肉体的な疲労回復、姿勢改善。
- ・柔軟性向上により可動域を広げ、身体パフォーマンスの向上。
- ・血行を促進し、身体全体の体温上昇を促し代謝を上げる。
- ・冷えや慢性的なコリなどのストレス緩和による睡眠の質を向上。
- ・身体と心のリラクゼーション。
- ・神経機能の向上。

当ジムでは上記の効果を踏まえ、より効果的な方法でお客様にご提供できるようパーソナルでのアプローチを心掛けています。

料金体制	
・15分	税込 2000円
・30分	税込 3000円

・単発でも他コースとの組み合わせもご案内可能です。

※詳しくはお気軽にお問い合わせください。