

NEW コース!

気持ちいいですよ~!

5つの効果!?

パーソナルストレッチ専門コース

1、ストレッチの効果：ケガの予防

運動不足になると、関節の動く範囲が狭くなってしまい、**関節可動域(ROM)**が減少します。これは靭帯や筋肉の伸縮性が失われている証拠です。



2、ストレッチの効果：猫背の改善

ストレッチで、上半身の**胸郭**を広げ、腕を伸ばしていくことで、肩こりや腰痛の原因でもある不良姿勢（**猫背**）の改善に効果があります。

3、ストレッチの効果：若さを保つ

年を重ねると筋力低下となり、運動がしづらく、体が硬くなってきます。体が老化してしまうため、ストレッチは重要な役割を果たします!



4、ストレッチの効果：血流を良くする

ストレッチはゆっくりと呼吸をしながら筋肉やスジを伸ばすものでこれにより**酸素の供給**が良くなり**血液**や**リンパ液**の流れが良くなり**冷え性の改善**にもなります。ストレッチが血液を循環させるポンプの役目をします。



5、ストレッチの効果：自律神経系の改善

ストレッチは誰にでも出来ます! マッサージと違って**揉み返し**や緊張感がなく、**副交感神経**を優位にたたせ、自律神経系を刺激し精神的に**リラックス**できます。**繰り返す**行うことで改善していきます。



※40分コース : 3,500円

① 5回チケット: 16,000円 (3,200円/回)

② 10回チケット: 27,000円 (2,700円/回)

※初回 お試し 3,000円

