



ゆる〜いストレッチ



ストレッチの大切さ

ストレッチは怪我の予防、運動の準備、健康増進など様々な目的で行われます。関節の可動域が狭まると、血液の流れリンパの流れも滞ります。

このレッスンでは

動かすべき部位は動かし支える部位は支える。カラダの本来の動きに沿って機能を戻していくことで過剰に蓄えている脂肪燃焼に役立ちます。

レッスン詳細

4/11_土 ・ 4/25_土

🕒 13:00 ~ 13:45

📍 東急あざみ野ゴルフガーデン2階

¥ 1,320円(税込)

予約はこちらから
※事前予約が必要です。



講師紹介：竹江司(Tsukasa Takee)

Happy2Body LLC 代表
プロアスリートから一般フィットネスまで、今まで多くの人々にカラダの使い方、トレーニング、コンディショニングを伝える。



2017~2024年
湘南国際マラソンコンディショニングトレーナー
2022年
神奈川県立体育センターアスリートサポート講座 担当