



壁 スト レ ッチ

変化を実感する

↑進化系ストレッチ↓



壁を使ったストレッチ
3つのポイント！

- ☑ 封印していた**”股関節”**の動きがよみがえる！
- ☑ 骨盤の動きをコントロールする**”体幹力”**がUP
- ☑ 日常では**”肩甲骨”**が使えていない！？
身体が動きやすくなる！

開催場所

東急あざみ野ゴルフガーデン2階
ストレッチ&スタジオFunUP

日時

7/4・11・18・25 (土)
14:00 ▶ 15:10

定員

先着10名/回

料金

2,200円(税込)



竹江 司(Takee Tsukasa) インストラクター

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

東急あざみ野ゴルフガーデン
ストレッチ&スタジオFunUP

☎ 045-901-5211



施設詳細は
こちら



ご予約はこちらから



※予約サイトへの無料
会員登録が必要です

掲出開始日 2026年6月15日 掲出終了日 2026年7月25日