



# 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

8/1(土)・8/15(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)

7/20(月祝)9:00~予約開始  
ご予約はこちらから  
※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