



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

10/3(土)・17(土)

🕒 13:00 ~ 13:45

📍 東急あざみ野ゴルフガーデン2階

¥ 会員1,100円 / 一般1,650円 (税込)

9/20(日)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