ストレッチ&スタジオ FunUP

壁スト

≪進化系ストレッチ≫
変化を実感する



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！

日時

11/7・14・21・28(土)

12/5・12・19・26(土)

14:00 ▸ 15:10

定員

先着10名/回

料金

会員1,980円 / 一般2,530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

【予約開始】
10/20(火)9:00～
★ご予約はこちら★

※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10月15日　掲出終了日 2026年12月26日