FunUP ストレッチ&スタジオ

2026
11・12
月

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

11/7・11/21(土)
12/5・12/19(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)

10/20(火)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

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

掲出期間：2026年10月15日〜2026年12月19日