

ストレッチポール



初回 **体験** キャンペーン

~~1500円~~

⇒

1000円

(所要時間：20～30分)

* ストレッチポールとは？

アメリカのスポーツ医療の現場で使われていた道具です。日本でも一流スポーツ選手のトレーニングや一般の人でも姿勢改善の目的で使用されており注目を浴びているツールです。体の深部の筋肉までストレッチされ、使った人から「身体が軽くなった」「身体が床に沈み込んだ気がする」といった感想が聞かれます。

* 体験内容

コアコンディショニングの基本エクササイズである、「ベーシックセブン」というプログラムを体験していただきます。ストレッチポールの上で仰向けになって行う運動で姿勢改善につながります。

にしからかわ接骨院