

ストレッチ&ケア

こんな方は是非ALIVEへお越しください！！

- ・自粛生活で身体がかたくなった。。。
- ・肩こり、腰痛が最近酷くなっている.....
- ・ここ最近、姿勢が悪くなってしまった。。
- ・1日の疲れをその日のうちに取りたい！！
- ・1人でケアやストレッチをする自信や時間がない.....



【45分レッスン内容】

【ウォーミングアップ】
ボールなどのツールを使用し、体の筋肉を緩めていき、体のケアの準備を行います！



【ストレッチ&ケア】
伸ばすだけではありません。小さく動かしたり、揺らすことで身体は機能が上がります。



【クールダウン】
ポールを使用し背中周りの筋肉をよりほぐし、身体のリラックス効果を高めます！



★ご覧の皆様へ★

この度ALIVEは、新たに【ストレッチとケア】の専門レッスンを始めることになりました。これまでストレッチ、筋トレ、バランストレーニングなど、健全に生活するために必要不可欠な要素を取り戻すためのレッスンを中心としていました。しかしそれだけでは、柔軟性の改善が難しいと考えて新しいレッスンを展開することにいたしました。

身体を柔らかくすることで、痛みを改善して充実した毎日を過ごすことができます。ぜひ一度、ご体験にいらしてください！

真剣に身体を改善したいという皆様を、ALIVEはお待ちしております☆