



健康習慣クラブ アライブー

ALIVE

で新たに始まる

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…

2022年3月START!!

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、
身体の筋肉を緩めていき、
身体のカの準備を行います!



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

ボールを使用し
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!



開催時間

月曜日 10:00~10:45
17:00~17:45

火曜日 14:00~14:45
19:00~19:45

水曜日 18:00~18:45

木曜日 11:00~11:45
18:00~18:45

金曜日 15:00~15:45
17:00~17:45

土曜日 11:00~11:45
13:00~13:45
15:00~15:45
16:00~16:45

本誌をご覧の皆様へ

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、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改善できる痛みや痺れはたくさんあります!!
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☆

詳しくは
健康習慣クラブ
ALIVEのHPまで



健康習慣クラブ アライブー

ALIVE

TEL.0463-74-6858

〒254-0811 神奈川県平塚市八重咲町7-25 熊山ビル2F

詳しくはWEBへアクセス!

健康習慣クラブ

検索

営業時間 平日/10:00~16:00・17:00~21:00 土/10:00~19:00

休館日 毎週日曜日 毎月29日~31日

なぜ、身体を柔らかくする必要があるのか

身体を柔らかくすると、いろんな痛みの予防・改善が見込めます。慢性的な痛みのほとんどは、身体の硬さが原因だからです。また、血管や神経も硬くなってしまうものです。硬くなった血管は動脈硬化や下肢静脈瘤の原因となり、神経が硬くなれば坐骨神経痛などを引き起こす原因にもなります。身体は柔らかい状態でこそ健全に動かせるのです。

『痛いストレッチ』は危険がいっぱい

適切なストレッチをするのは、実は難しいことです。身体が硬いとストレッチは『痛くて辛いこと』というイメージが強いでしょう。誤解しないでいただきたいのは、身体を柔らかくする方法はストレッチだけではありませんし、痛いストレッチをする必要はないということです。ALIVEの『ストレッチ & ケア』レッスンでは、身体をほぐすことから始めます。ほぐれていない筋肉を無理に伸ばしても、ストレッチの効果は見込めないからです。それどころか、ケガをしてしまうこともあるのです。痛い、辛いストレッチは必要ありません。筋肉をほぐして、ストレッチの準備をすることがとても大切なのです。ALIVEのレッスンは全てトレーナーと一緒にいきますから、皆様に合わせた強度を常にご案内いたします。ぜひ、ALIVEのレッスンを体験して、身体が軽くなる感覚を味わってください！

ALIVEなら効果が出る2つの理由

少人数のグループ制

各クラスは10名以内の少人数制で行うプログラムです。一般的なフィットネスクラブではトレーナーの目が届かず「このやり方で合っているのかな？」と思うことも、ALIVEならトレーナーと一緒に付いているので、間違った自己流トレーニングにならず、運動の効果が出てきます。

スクール制 振替え自由だから都合に合わせて運動できる

週2回、通う曜日や時間を決めることで運動が定着しやすくなります。「いつでも行ける」というシステムは意外と運動が「後回し」になってしまいがちです。もちろん、用事等で忙しい場合は他の曜日や時間への振替えも可能です。

ご利用料金のご案内

会員種別	入会金	事務手数料	月会費
正会員 (週2回)	いつでも 0円	3,300円(税込)	9,900円(税込)
週1回 会員			6,600円(税込)

●ご入会時にお持ちいただくもの

✓月会費の引き落とし口座のキャッシュカード

※利用開始は月の第1週、第3週からお選びいただけます。

