

体験講座

ゴロゴロストレッチ

~2月~



乗ることで脊柱(背骨)をリセットします。
リセットとは体を元々あった状態にすること。
機能を忘れて緊張している筋肉の弾力を取り戻して、骨格を元ある状態に近づけることで機能を取り戻します。⇒「自然体に」
自然体、これはアスリートから高齢の方まで同じことが言えます。
人間の持っている機能を体に思い出させてくれます。

ゴロゴロストレッチで最も強調すべき点は、
「頑張らないでできる!!!」ということです。
ポールの上に寝転がって体を揺らすだけでOK。
様々なトレーニングやストレッチ方法がある中で、
これほど努力のいらぬものはないというくらいラクで
効果も高いのです。



2日(金) 14:00~14:30 担当:野谷

5日(月) 14:45~15:15 担当:岸本

16日(金) 14:00~14:30 担当:野谷

19日(月) 14:45~15:15 担当:岸本

場所) 4階エクササイズルーム
定員) 1回: 8名
料金) 1回: 510円(税込)

2階受付または電話にて事前予約の上、
当日受付で料金をお支払い下さい。

愛仁会総合健康センター
072-692-9281