

GOLDIA Presents!!

パートナーストレッチ

随時、体験受付中! 2000円+税(60分)

Life

日常生活

- ★肩こりが無くなり
仕事がススイ
- ★股関節が動きやすく
階段ラクラク



Golf

ゴルフ

- ★可動域が広がり
飛距離ダンドン
- ★ショットも安定し
スコアメキメキUP



About

パートナーストレッチの目的

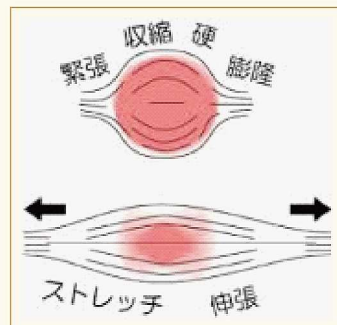
悪い姿勢や運動不足で硬く固まってしまった筋肉をストレッチで正常に動くようにし関節の可動域を増やします。トレーナーがストレッチすることにより脱力した状態で自身では伸ばせない筋肉まで伸ばすことができます。

マッサージとの違い

ストレッチでは硬く縮こまってしまった筋肉を伸ばして可動域を増やし動きを改善していきます。動きが改善することにより凝りや固まってしまった原因を改善し肩こりや機能不全の起こりにくい状況をつくります。

マッサージでは硬くなった筋肉を柔らかくする事は出来ませんが原因を改善しない為、再度筋肉が硬くなるのを待っている状態です。

運動嫌いな方・体力に自信がない方でも大丈夫です。
週一回のパートナーストレッチから始めましょう!



お客様の声

20代女性

1週間に1回はマッサージに行かないと頭が痛くて辛かったのですが最近頭が痛くなることなくりました。

60代男性

ストレッチを初めて、ゴルフの飛距離が20ヤード伸びました。



担当
川端



担当
深谷



担当
仲嶋

1回 3,000円+税

4回 11,430円+税

9回 24,000円+税