プログラム内容のご案内

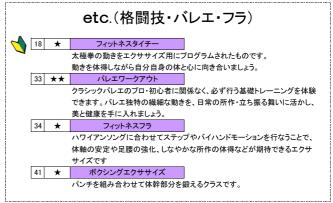
身体をほぐす のびのびストレッチ 筋肉をゆっくり伸ばしていく柔軟体操です。 柔軟性を向上させることで、怪我の予防にもつながります。 リラックスした空間でゆっくりストレッチを行い、心もリフレッシュをしませんか。 (2) ★★ リラックスポール 丸い筒状のポールの上に仰向けになり姿勢を整えることで、 身体の機能を正常な状態へ近づけ、健康な身体作りを行います。 ストレッチ&ポール ストレッチ体操で身体をほぐし、ストレッチポールで姿勢を整えます。 (!) 4 ** ウェーブストレッチ ウェーブリングを使用し、筋肉を「ほぐす」「のばす」ことで、人間本来の しなやかな身体作りを行います。肩こり・腰痛・姿勢改善にもオススメです。 タオルストレッチ(チェア) タオルを使って筋肉をのばし、身体を大きく動かします。 のびのびストレッチ&美姿勢 筋肉を伸ばして姿勢を整えます。 バレエストレッチ&エクササイズ バレエダンサーが日頃行っているストレッチやトレーニングを易しくしたものです。 やわらかくしなやかな筋肉をつけ、美しいボディラインを作りましょう! 9 ** リフレッシュEX KAZE 立位ではダイナミックなねじりの動き、座位ではマットエクササイズを行います。 筋膜ストレッチでスッキリした身体を目指しましょう。











- ●プログラム名の横にある数字は『強度』です。 数字が大きくなるほど強度が高く(しんどく)なります!
- ●数字の横にある★は『難度』です。★が増えると難度が高く(むずかしく)なります。
- ●初めてで不安な方は

 が

 参加してみてください!

 の付いたプログラムから