

トレーニング前後の セルフストレッチ教室

期待できる効果

『柔軟性向上』『筋肉痛の軽減』『ケガの予防』

トレーニングだけでなく、ストレッチも日々継続して行うことで様々な効果を得ることに繋がります。

またストレッチをすることでトレーニングのパフォーマンス向上が期待できます！！

皆様へご自身で行えるトレーニング前後の基礎的なストレッチを行いますので是非ご参加お待ちしております。



実施日

3/24(月) 19:30~20:00

3/28(金) 19:00~19:30

定員

先着各回 5 名

場所

Annex 店 ストレッチエリア

参加費

1,650 円(税込み)

ご予約

TOKYO 店、Annex 店

フロントまで

重野トレーナー

【保有資格】

・ JSA-CSTS

日本ストレッチング協会認定ストレッチングトレーナーセルフ

・ JSA-CSTP

日本ストレッチング協会認定ストレッチングトレーナーパートナー

・ JSA-CSI

日本ストレッチング協会認定ストレッチングインストラクター

・ NESTA-PFT

全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会

※当日までに Annex 店にてご入金ください

(クレジットカード、交通系 IC のみでのお支払い)

※お支払い後のキャンセルは返金不可となります

