

パートナーストレッチとは？

スタッフとマンツーマンで行うストレッチです。
自分でストレッチを行うと、どこかに力が入ってしまい
効果が十分に得られにくいことがあります。

パートナーストレッチではベッドに寝る、座るだけの
リラックスした状態で、スタッフがストレッチを行うので
普段自分では伸ばすことのできない筋肉をしっかりと
伸ばすことができます。

柔軟性向上はもちろん、マッサージでは届きにくい
深い筋肉の血流も上げることができます。

効果

- ・ 柔軟性の向上
- ・ 疲労感の軽減
- ・ 血流の改善
- ・ 怪我の予防
- ・ 筋肉痛の緩和
- ・ リラクゼーション効果

からだの柔軟性が気になる方、肩こり・腰痛の方も
是非お試しください

