

今こそエクササイズ習慣!!

新メニュー

ストレッチリリースセラピー

3種類の

深部ストレッチと筋膜リリースの組み合わせで身体の
柔軟性・安定性・筋力強化を目指しましょう！

PNFストレッチ

筋肉へ収縮刺激を与えながらストレッチしていくことで
筋力向上と柔軟性の向上が期待できます！



アシスタントストレッチ

自分では伸ばしきれないその先へ。
アシスタントによるサポートストレッチで筋肉・関節の
可動域が広がります！

セラガン(Theragun)

今、プロアスリートやセレブの間で話題のマッサージ機。垂直方向に
打ち出す高速振動が筋肉深部にまで届き凝り固まった筋肉をリリース！



通常20分\$30が

8月はアンケート記入ご協力で

半額！！

この機会にぜひお試しください。