

ペアストレッチ



ペアストレッチとは…

一人で行うセルフストレッチでは伸ばしきれない筋肉をフェニックススタッフがマンツーマンで**下半身メインのストレッチ**を行います。

運動前→ケガ防止・トレーニングパフォーマンスの向上のために行うと良い。

運動後→使った筋肉を伸ばしたり、リラックスしたり、疲労回復が期待できる。

その他、柔軟性の向上、可動域拡大によるケガ予防、腰痛の予防や軽減、むくみ解消など様々な効果が期待できます。定期的に行うことでさらに効果大！

体が硬い、筋肉が張って疲れている方…などに特にオススメ！！

★日時 スタジオプログラムの空き時間帯

1回 20分 ¥500

1回 30分 ¥700



- ★ご希望の日時をご予約ください。
- ★ご予約は2週間前から受け付けます。
- ★担当スタッフのご指名も可能です。

5回受けると1回無料のスタンプカードあり！