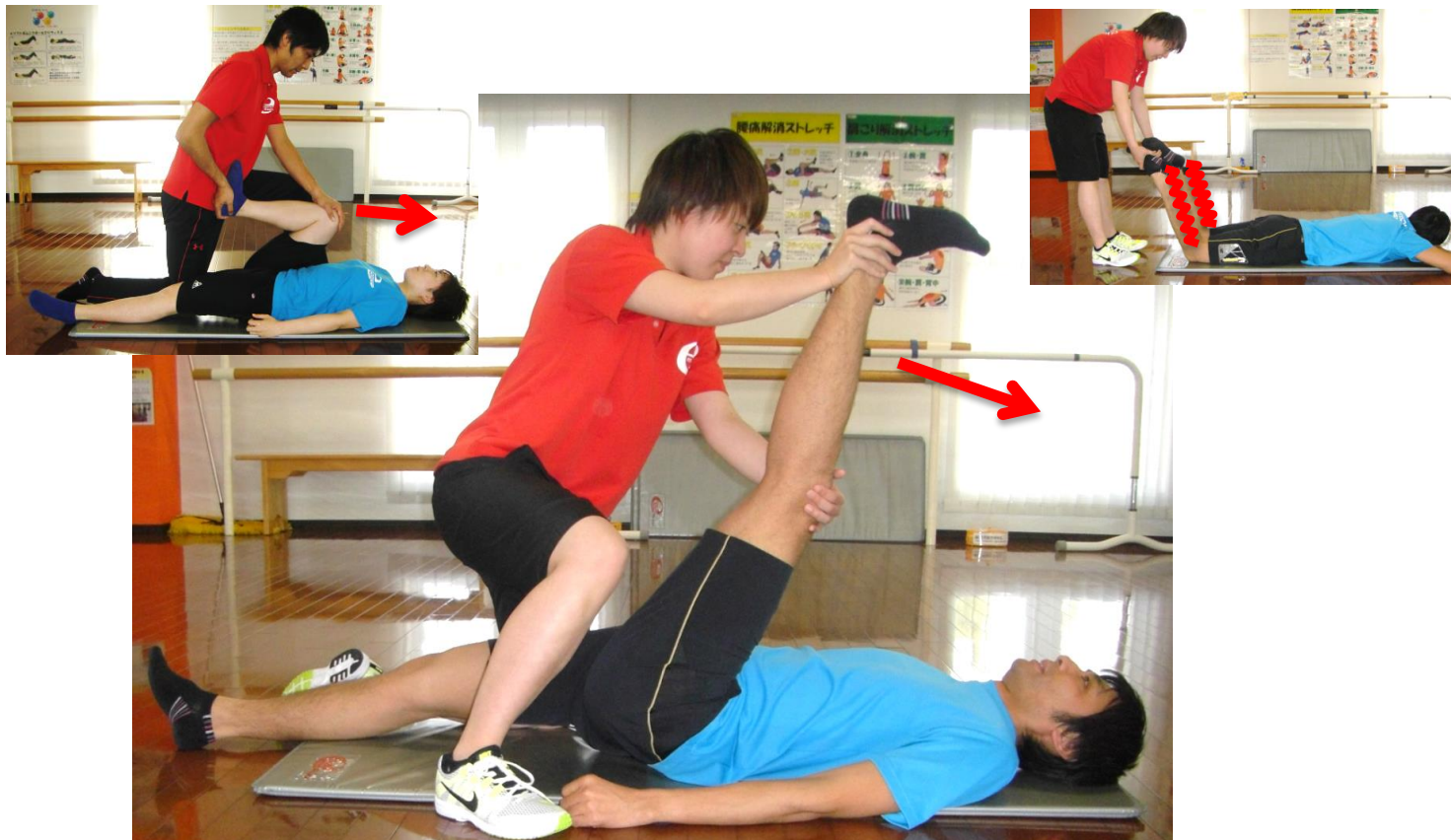


ペアストレッチ



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→トレーニングで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

★完全予約制 (2週間先まで予約可)

前日までの予約お支払 → ￥300 (1回15分) ※キャンセル時の返金不可

当日予約 → ￥500 (1回15分)

※担当スタッフの指名も可能です。直接ご希望のスタッフと日時のご予約をお願いします。