

4月2日スタート！

# CONDITIONING ROOM OPEN

## パーソナルコンディショニング

### カウンセリング

運動の目的や既往歴などカラダの情報をお聞きします。『目標を設定し、課題は何か？』『痛みなどがある場合その原因は何か？』など現状についてのヒアリングと解説を行います。また、柔軟性や安定性、バランスなどのカラダの機能をチェックし、問題解決するためのコンディショニングプランをご提案します。

### ストレッチング

作成したコンディショニングプランを元にストレッチをしていきます。その日の体調や関節の可動域などをチェックしながら行います。ストレッチにより柔軟性を取り戻した筋肉は血流が改善され、酸素や栄養の供給がスムーズにし、老廃物や疲労物質の排出を促します。肩こりや腰痛、疲労回復のほかボディラインを整えることにもつながります。

### トレーニング

実はストレッチだけでは問題を解決することは困難です。コンディショニングを整えるためには、カラダに正しい姿勢や正しい動きを覚えさせていくことが重要です。



### パーソナルコンディショニングとは？

コンディショニング＝身体の調子を整える運動

人体には約206個の骨と600個を超える筋肉から成り立っています。骨配列や筋肉の状態を整えて、人間が本来持っている身体能力を発揮できる状態へ導くのが、「パーソナルコンディショニング」です。

### 料金

30分 3,240円 (税込)

50分 5,400円 (税込)



予約制となりますので、ご希望の日時をフロントにてご相談ください。

皆さんの日々の運動をより効率的に！4月から始まりますパーソナルコンディショニングにご期待ください！！