

ストレッチ講座のご案内

筋肉・関節の痛み、関節可動域の低下、
疲労が取れにくい……
などの悩みはありませんか？？

内海が行います

その原因は**筋肉が硬くなっている**からかもしれません！
運動によって筋肉が硬くなってくると筋肉・関節の痛み
運動機能の低下、疲労回復の阻害などの
原因となることがあります！

筋肉をほぐすためには**ストレッチ**が大切です。
今回はそのやり方やポイントなどをご紹介します！
日々のコンディショニングに役立てて頂き
元気で活力ある生活を！！



日時 2022年6月29日(水) 12:00～12:40頃

場所 WAM2階スタジオ

持ち物 飲み物 タオル



身体の硬い柔らかいは関係なく**自分のできる範囲**
で行い、**筋肉や関節可動域を元に戻してあげる**ことが大切です。ちなみに講師の内海もかない身体は硬いです。；
皆様の参加をお待ちしております♪