

ゴムチューブ

最新器具導入

座るだけで
姿勢が良くなる
イス

持つ位置で強度を変えられます

👤 西川の休日 👤 ♀

自宅でもできる
おすすめストレッチ

8月末に友人家族と1泊2日で大阪に行ってきました。

好きなアーティストの野外ライブを見たり、新世界でたこ焼きや串カツを食べました🔥
大阪は神奈川よりも体感温度が暑く感じられました💦

夏の暑さによる疲れが出てきやすくなっています。体調管理に気を付けてください！

ふくらはぎの
ストレッチ

- ①伸ばしたい方の足を後ろにして足を前後に開く。
- ②壁に両手をつけ、壁を押すように力を入れる。

このストレッチには、
次のような効果があります。

- ・足の攣りの予防、改善！
- ・クーラーなどの冷えて血液循環が悪くなってしまったことでのむくみ改善！
- ・疲労回復！

ヒラックス大町

鎌倉市大町2-3-6 ☎ 0467-50-0438