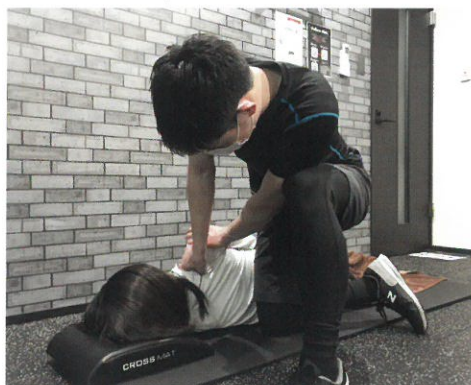


パーソナルストレッチとは？

脱力して横になって
いるだけでOK



トレーナーがストレッチをかけていきますので、お客様自身で体を伸ばす必要はありません。横になったり座った状態でリラックスしててください。

ひとりでするストレッチより
しっかり伸ばせる



自分で伸ばしきれない筋肉、伸ばせない筋肉まで伸ばせます。体が硬くても無理なくストレッチができます。

体の悩みに合わせて、
必要な筋肉をストレッチ



体の気になるところ、つらいところに合わせてトレーナーが最適な方向に筋肉を伸ばしていきます。体の悩みがあればカウンセリング時になんでもお聞かせください。

Trainer

日高 裕之

大学卒業後、鍼灸接骨院に勤務。
アイスダンス・事業団野球部のトレーナーとして治療やトレーニングに関与。
世界選手権や全国大会にも同行しサポートを行う。
ハワイ大学解剖研修にて筋肉の繋がりについて深く学び、ストレッチに落とし込む。

目的の違うお客様一人一人に沿った施術を心がけております。
あなたのお悩みを聞かせてください。改善に向け、全力でお手伝いいたします。
お会いできるのを楽しみにしております。



ハコジムとは

完全個室の無人ジム

24h 365日営業

フリーウェイト特化

スマートミラー

入会金 **6,600円** / 月会費 **4,180円**

ストレッチ初回体験の方は無料！(2022年4月30日まで)

パーソナルストレッチ
パーソナルトレーニング 1回 **3,270円**

カラダのメンテナンス習慣 続けるならハコジム

「続けやすい低価格」

業界最安水準での会費、パーソナル
トレーニング料金(ストレッチの対応も可)
で無理なく継続。



「トレーニングも あわせて行いたい方に」

24h 365日ジム使い放題。
トレーニングとストレッチの併用で
パフォーマンスアップや怪我防止に。

