

# こんな人には ストレッチマッサージが オススメ!

- ◎やわらかくなりたい
- ◎しつこい肩こり、腰痛
- ◎体のこわばりをとりたい
- ◎PCやデスクワークですっと同じ姿勢を続けている
- ◎今までいろんなマッサージを受けたが  
一時的なもので効果を感じられない
- ◎運動パフォーマンスの向上
- ◎緊張を解き放ちリラックスしたい
- ◎エネルギー代謝を促したい

## ストレッチの効果

ストレッチとはその名の通り「STRETCH」=「伸ばす」という行為です。伸ばす対象は主に筋肉になります。関節をできる限り曲げたり伸ばしたりすることによって筋肉をその両端の腱から引っ張って伸ばす行為がストレッチです。この時、筋肉と同時に腱や靭帯、皮膚なども伸ばされます。

### 効果1 柔軟性が向上する

柔軟性が向上すればスポーツシーンでのパフォーマンスの向上・ケガの防止・高齢者のQOLの向上に繋がります。

### 効果2 血流をよくする

血流がよくなると肩こり改善・腰痛対策・疲労回復・ダイエット効果・むくみ改善などの効果が得られます。

### 効果3 リラックス効果

鎮静作用・心拍数の低下・深くゆっくりとした呼吸ができるようになり、体だけでなく、心の柔軟性にもなります。



全室個室 4部屋のみの贅沢なプライベート空間。



## ストレッチガーデンの ストレッチマッサージは スペシャルオーダーメイドシステム

ストレッチガーデンではお客様一人一人の目的に合わせたストレッチマッサージを毎回提案しております。その日のお体の状況や目的に応じてその都度つくる「スペシャルオーダーメイドシステム」となっております。

多彩な手技で毎回違ったストレッチマッサージをアレンジしていきます。

目標・目的プログラムも提案、作成していきますのでお気軽にご相談くださいませ。

### ストレッチガーデンの多彩な手技

- スタティックストレッチ ●コンプレッションストレッチ
- PNFストレッチ ●タイストレッチ・マッサージ
- ジョイントストレッチ ●筋膜リリーステクニック
- ディープティシューマッサージ ●オリエンタルヘッドマッサージ
- アンチエイジングヘッドスパ ●フェイシャルリフレクソロジー

PICK UP!

### 大人気! ゴルフストレッチ

- ♪五十肩で十分にバックスイングできなかったのが嘘のように!
- ♪苦手なアプローチがこんなにやわらかいタッチで打てるなんて!
- ♪やった!久しぶりのハーフ39!

◎飛距離はパワーだけじゃありません! ゴルフストレッチのメリット

- メリット1 飛距離アップ
- メリット2 曲がらないショット
- メリット3 楽にラウンドできる
- メリット4 疲労回復が早く腰痛などの痛みを改善

クラブが良いもの、機能性の高いものを選ぶのに自分のカラダには無頓着な方は多いと思います。プロゴルファーはラウンドに出る前に30分から1時間かけて念入りにストレッチを行っています。筋力よりも柔軟が大切なことを理解しているからです。十分にストレッチされている筋肉では普通の筋力の1.4倍から1.5倍出ると言われています。

### 料金【メンバー年会費 2,000 円】

施術時間	メンバー料金	一般料金	メンバー特典
30分	3,000円	3,150円	全コース割引!!
60分	5,000円	6,300円	着替え付き!!
90分	7,500円	9,450円	パースデー割引
120分	10,000円	12,600円	お誕生日月は 何回ご来店されても20%割引!!

ヘッドマッサージ 30分【メンバー料金3,000円】【一般料金3,500円】