

自重トレ&

リセットコンディショニング

ランジ・プランク・スクワット etc。

自身の体重を使って身体に負荷をかけてトレーニングを行う「自重トレーニング」と、
筋肉を意識させることなく関節を動かしていくリセットコンディショニングを！

血流改善効果が期待され、深層にある筋肉を回復させよう。

私が担当します！

岩下 洋一

(シンコースポーツ兵庫株式会社)

神戸北須磨文化センター 所属

