

【木曜日】

13:40-14:30

”**コモドストレッチ**”
に挑戦!

Medical Fitness
JOINT



コモドストレッチとは?

股関節を中心に脊椎や仙腸関節
といった体の中心を通る重要な関節や
その周りの筋肉群に対して同時に
アプローチすることで柔軟性向上や
動きやすい体作りに効果があります



股関節を柔らかくすることで
肩こりや腰痛の予防・姿勢の
改善など様々な効果を実感
できると思います。
ぜひ一緒に頑張りましょう!

担当トレーナー：福原



**※四つん這いの姿勢が出来ない方や
人工関節の方は参加をご遠慮ください**