

イベントレポート

平成 26 年 9 月 13 日 (土) 17:00~18:00

OSK スポーツクラブ コラボ企画

「ファンボディ体験会」

参加費 1,500 円

定員 7 名

あなたのカラダはもっと動く！！

身体の基本的な機能を高めるファンクショナルトレーニングであなたが本来持っている能力を最大限に引き出す！！

(ファンクショナルトレーニングとは体の自然な動きや働きを引き出していくトレーニングです)

ファンボディ体験会の実際の風景です！！ [写真 下]

身体の可動域をチェック中！！



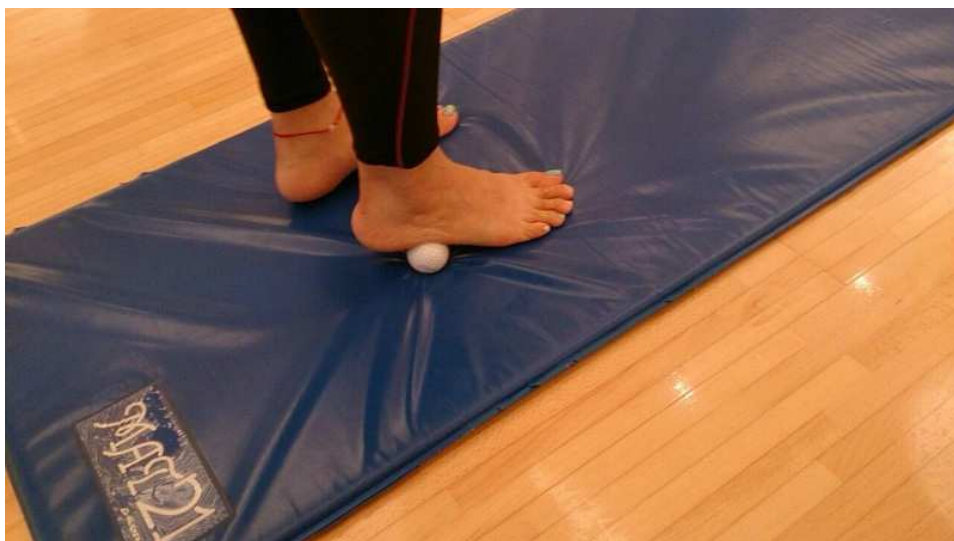
続いては体の筋膜を緩めるエクササイズ(^^)/

これが悶絶もの(>_<)

しっかりスポーツをしている人ほど痛い！！笑

私、船越が一番、ケガしやすい身体のようにです！！笑

[各筋肉をほぐしていくエクササイズ風景の様子です]





身体をほぐした後は、ランニングで使える体幹のトレーニングで刺激を！！



このように身体をほぐすエクササイズと、走る動きに必要な体幹のトレーニングを行いました。

このトレーニングは体験された方にしか実感できない、ほぐれた感触とプラスいかに今まで使っていない筋肉が多いかがわかると思います。

一度試す価値ありですね！！

9月の毎週土曜日に実施ですが、すでに定員オーバー！

大好評につき、10月の開催決定！！ 毎週土曜日 17:00～実施予定です。

詳しくはホームページのイベント予定より。

ご参加お待ちしております！

ランニング専門店 ランプロ
船越