

箱根駅伝4連覇！

青山学院大学トレーナー パーソナルトレーニング



ジェクサー新川崎では箱根駅伝優勝チームをサポートするトレーナーによるスペシャルセッションが受けられます。この機会に日本のトップチームに行われている結果の出る3ステップトレーニングを是非ご体験下さい。

3step training

①モニタリング

お客様の骨格、筋肉、姿勢などを分析します。使えていない筋肉や使いすぎの筋肉を見極めることでトレーニングの効果を引き出します。

②リセットコンディショニング

歪みや筋バランスが崩れた状態でのトレーニングは効果が落ちてしまいます。はじめにリセットコンディショニングで骨格の歪みを整え、筋肉に柔軟性を取り戻します。

③トレーニング

コアトレーニングを行い、背骨を安定させることで中心の軸作りや、姿勢を改善します。身体の分析した結果や皆様の目標に合わせて筋力トレーニングなどを行います。

4連覇記念限定価格（2月中旬まで）

8,640円（税込）→40%OFF

5,184円（税込）

●トレーナープロフィール

萩原聖人

青山学院大学陸上競技部トレーナー
NCA認定講師

「歪みを正す100の基本」
「ストレッチ100の基本」
など書籍を監修

