

体の硬い小中学生
怪我のない体に！

初回の方限定！
20分1000円実施！

ペアストレッチ

場所：愛鷹広域公園多目的競技場会議室

筋肉などの解剖学やトレーニング知識を持ったトレーナーがストレッチを行います！
一人では伸ばせないところをしっかりと伸ばし、柔軟性向上・疲労回復することができます。
ストレッチで【怪我しない体】に！ さらに【最高のパフォーマンス】ができます！

■内容詳細

コース	料金
15分	1,500円
30分	2,000円
45分	3,000円
60分	4,000円

■日程：トレーナーと要相談

※トレーナーの日程はHPまたは電話、LINEでご確認ください。

わたなべらく
渡邊楽久

ボディデザインプランニングトレーナー
BDP認定ストレッチトレーナー
ノルディックウォーキングインストラクター



現役陸上競技選手
専門種目 短距離 400m
全国中学校体育大会 3位
山梨インターハイ出場
全日本インカレ 4位
中部実業団 400m優勝

主催：あしたかスポーツ&ネイチャーパートナーズ

協力：



緑ヶ丘 整骨院
はりきゅう院

愛鷹公式LINEから
お申込み →



【お問い合わせ・お申込み】 愛鷹広域公園管理事務所 TEL:055-924-8878