

ストレッチング

柔軟性の理解を深めます。運動前や運動後など状況に合わせたストレッチングの選定と実施のポイントを学ぶことができます。

ストレッチング

目的と目標
効果と価値

各特徴と 活用方法

スタティックストレッチ
ダイナミックストレッチ
バリスティックストレッチ
PNF
筋膜リリース
相反抑制

TRAINER'S LAB

各分野の専門家が最先端の知識を教える一流のパーソナルトレーナー育成スクール