

# 深筋膜ストレッチのご案内

オーダーメイドのストレッチ、悩まない・痛くならないカラダづくりを目指す  
オーダーメイドのストレッチ

独自の体幹バランスストレッチを導入。コリやハリを持つ深層筋をダイレクトに伸ばします。

原因に届くから悩みを繰り返しにくくなります。

ご自身でストレッチを行うことはありません。

リラクゼーションのように脱力してトレーナーに体をお預けください。

あなただけの唯一のプログラムにてお身体を整えます。

また、ご自宅でもできるセルフストレッチやライフスタイルの改善点をアドバイスし  
お悩みを繰り返さない体作りを目指します。



## マッサージとストレッチの違い

マッサージは「点」、ストレッチは「面」で筋膜・筋肉等を捉える為、刺激量が多く持続効果が高いと言われています。  
また関節も同時に動かす為、運動効果もあり代謝アップも期待できます。痛気持ちいい感覚です。

## 深筋膜

ストレッチでも伸ばしきれない硬くなってしまった部分もあります。そこで深筋膜を狙ったアプローチをして、  
筋膜の滑りをよくしていき本来の機能や柔軟性を取り戻していきます。

## お客様の声

- ・ 学生時代からの腰痛が改善した。毎冬のぎっくり腰がなくなった。
  - ・ 坐骨神経痛が改善した。
- ・ 緊張が取れ、よく眠れるようになった。
  - ・ 膝の痛みが改善した。
- ・ 腕が上がりやすくなった。
  - ・ 肩が楽になった。
- ・ 腱鞘炎、ばね指が改善した。
  - ・ 地に足が着く感覚が出た。
- ・ 姿勢、体の歪み、左右バランスが整った。
  - ・ 呼吸が楽になった。
- ・ ゴルフのパフォーマンスが全然違う、柔軟性が上がり手打ちが改善飛距離アップ

## 武下春樹 (Haruki Takeshita)

ファッシャーJ®下肢、上肢、全身統合

大手ストレッチ専門店に10年間勤務し、  
店長、統括マネージャー、テクニカルディレクターを勤める。  
現在独立し、筋膜、自律神経など専門性を高める学習も続けています。

Fascial Manipulation® for low back pain and sciatica.  
JMF(Joint関節 Muscle筋 Fascia筋膜)自律神経ケアセラピスト  
尿失禁ケアセラピスト  
TRIGGERPOINT Vision Level 2  
Graph Notebook Method 1day Basic program



---

### price

お身体のお悩みを確認、検査  
施術 (ストレッチ、深筋膜へのアプローチ)  
セルフケアのレクチャー

90min 23,000円

120min 28,000円

150 min 33,000円

※価格表記は全て税込です。

---

※施術代はお部屋付けとさせていただきます。チェックアウト後にクレジット精算となります。

※ご予約が重なりますとご希望のお時間でお取りできない場合がございます。

お早目のご予約をお勧め致します。