

／ コアボディスタジオで ／

YURAGI

葉山一色
鍼灸接骨院
グループ

ストレッチを体験

葉山一色鍼灸接骨院グループの新店舗

『整体&ゆらぎストレッチ コアボディスタジオ』が今年6月にニューオープン。
湘南ビーチFMのパーソナリティ3名が、YURAGIストレッチを体験してきました!



たった30分で理想のカラダへ
YURAGIストレッチとは？

YURAGIストレッチは、あのイチロー選手も使用していた初動負荷ストレッチマシンの最新改良版。『コアボディスタジオ』は、整体院ならではの観点から肩や腰、お尻や下腹部への効果が期待できる8種類のマシンを導入し、独自の体改善プログラムをスタート。一つのマシンを約3分行うだけで、理想のカラダに近づけると評判です。

「肩こりや腰痛、坐骨神経痛などの原因の多くは、体の柔軟性が起因しています。スポーツをする人や不調を抱える方は、筋肉を鍛える前に体の柔軟性を養うことが大切なのです」と語る関野健太郎代表。YURAGIストレッチはマシンで体を揺らすだけで、インナーマッスルが緩み肩や腰の痛みが改善。継続することで自然と柔軟性が高まり筋肉を上手に使えるボディに！ また、バネを使った初動負荷マシンは最低限の筋肉しか使わないので安全性も高く、体力に自信のない女性や高齢の方でも無理なく楽しめそうです。健康な体でいたい、スッキリボディになりたい、体幹を鍛えてスポーツのパフォーマンスを上げたい方は、ぜひ一度体験を！

体験したパーソナリティ

スッカリボディ
目指します!



石川 菜帆さん

『いってらっしゃいFRIDAY』
毎週金曜日 6:00～8:00
『SHONAN BREEZE SATURDAY』
毎週土曜日 12:00～18:00

体硬いけど、
大丈夫かな?



長村 光洋さん

『湘南ヘミングウェイ』
毎週金曜日 16:30～19:00

運動不足を
解消したい!



森川 いつみさん

『DAILY ZUSHI HAYAMA』
毎週月～木曜日
10:00～12:00

教えてくれた先生



コアボディスタジオ
セラピスト七海 絵里子さん

現役モデルとしても活躍しているスウェディッシュマッサージのセラピスト。YURAGIストレッチの指導も親切・丁寧に行ってくれる笑顔の素敵なお姉さん。



葉山一色鍼灸接骨院グループ代表
関野 健太郎さん

葉山一色接骨院グループのゴッドハンドと言えはこのお方。『DAILY ZUSHI HAYAMA (10:00～12:00)』で毎月第一火曜日にお届けしている「ハートフルライフ (10:15～)」に出演中。

湘南ビーチFMのパーソナリティがYURAGIストレッチを体験!

8種類の器具×約3分のプログラムを実際に体験してみた感想&お気に入りマシンはこちら!

ウエストが締まりそう!



骨盤底筋に効く

乗っているだけで楽しい「ツイスター」。上半身をリズムカルにひねることで、首から背中が伸びて気持ち良かったです。ウエストの引き締めにも効果がありそう! 30分のプログラムは辛くないのに薄っすらと汗をかく運動量。普段あまり運動をしない私でも長く続けられそうです。

女性にとって大切な筋肉と言われている骨盤底筋を緩め、上手に使うことができるようになるとお尻の形が整い美尻に♪ またこの筋肉を鍛えると、尿漏れ予防にも効果的です。

肩が気持ちイイ!!



肩甲骨をゆるめる

普段から肩こりが酷いので、この「ショルダー」が一番気持ち良かったです。マシンのサポートもあり、凝り固まった肩甲骨も無理なく動かせました。肩と言うよりも肩甲骨の内側に効いている感じがな。肩甲骨周りが柔らかくなり、肩の可動域が広がったことを実感しました。

肩甲骨周り、僧帽筋を緩めるのに効果的なマシン。肩甲骨の筋肉を上手に使えるようになると、肩こり・腰痛が減りスポーツのパフォーマンスも上がりますよ!

下半身の裏側が伸びてる!



太もも・お尻の筋肉に

体が硬いので、最初は「クラス」に乗ることで精一杯。先生の助言を受け、力まずにバネが起こす自然なゆらぎに身を任せると、徐々に足が伸ばせるようになったので驚きました。最初は足が張っていましたが、数分でお尻の裏からふくらはぎの筋肉が伸びて足がスッカリしました。

太ももの裏からお尻の筋肉を緩めるマシン。坐骨神経痛のある方はこの部分がガチガチに固まっているので、この筋肉を緩めることで神経の圧迫が減り、腰痛が改善されます。

必要な時には 手技も加えてくれます!

体が凝り固まった長村さんに手技を行う代表。すると、前屈ができるように。トレーニング中に不調な箇所を相談できて、その場で改善してもらえるのは、接骨院併設のスタジオならではの!



月会費
6,900円
理想の
ボディに!

最初の30日間無料
キャンペーン実施中

スタジオは、葉山一色鍼灸接骨院の2階。ストレッチの他、通常の整体やマッサージも行っています。ストレッチ後の施術もオススメです!

整体&ゆらぎストレッチ コアボディスタジオ

TEL : 046-845-9733

住所 : 神奈川県三浦郡葉山町一色 1962

アクセス : JR横須賀線逗子駅よりバス18分

旧役場前バス停より徒歩1分

営業時間 : 午前9時から午後7時30分

定休日 : 無休

駐車場 : あり

<https://www.facebook.com/corebodyzushi/>



また来ます!