

身体づくりメニュー



『姿勢や動きの評価』

～身体を知る～

『ボディメンテナンス』

～身体を手入れする～

『正しいストレッチ』

～怪我しないために～

『コンディショニング』

～パフォーマンスを引き出す～

『全身の出力』

～身体を駆使する～

『メンタルトレーニング』

～呼吸のコントロール～

『神経系トレーニング』

～反応を高める～

～リズムトレーニング～

動きの効率を高める

『軸の獲得』

～バランスを整える～

『栄養指導』

～身体をつくる食事～

