

6カ月定期券 or 12カ月定期券

キャンペーン期間

ご購入でもれなくプレゼント！

2025年
1月14日(火)～
プレゼント
無くなり次第

自宅で手軽に
セルフマッサージ【フォームローラー】

フォームローラーの効果とは？

表面にある様々な凹凸面で筋肉に
気持ちよく圧を加えて使用します。
指圧マッサージのような心地よい感覚で
ストレッチと同様の効果が得られます！

行う部位によって様々な効果が期待できます
お尻・太もも裏→「腰痛・姿勢の改善」
前側足の付け根→「歩行改善・転倒防止」
首の後から肩→「首・肩こり改善」

