

# ソフネス コンディショニングプラン

—怪我をせず長く競技を続けるためのコンディショニングプラン—

---

## 《ソフネスの想い》

「大会で勝ちたい!」「将来プロ選手になりたい!」など目標を持って競技に取り組んでいる少年・少女たち。そのなかでテクニックを磨くことはもちろん夢に近づく第一歩だと思います。

しかし、競技を取組むにあたり、怪我のリスクが選手生命に大きく関わってきます。中には、怪我が原因で競技を辞めてしまう選手もいます。

そんな人たちを一人でも減らし、長く競技を続けてほしい、競技を思いっきり楽しんでほしい。

# 事例集





## 利用された方の声



- 自分では伸ばせない部分やあまり意識していない場所をマシンを使うことで使えているので嬉しい。チューニングポールは肩回りをほぐせるので一番気に入っている。
- サイドの身体の動きが大きくなった 身体の柔軟性が足りない部分が出て、課題を見つけることができた。
- ストレッチマシン以外(チューニングポール、バランスボール)の指導もしていただき、普段の練習前後にケアを取り組む選手が増えた。
- 身体の可動域が広がって、呼吸の方法等をすることができた。

# コンディショニング 料金

時間	金額(税込)
1時間	20,000円
2時間	25,000円
3時間	30,000円

※ 交通費別途

ストレッチマシン(Zero-i)、リズムトレーニング、チューニングポール、バランスボール、ラクダトレーニングetc…

様々なアイテムを使用し、楽しく身体を整えていきます。

- \* ご要望をお聞きしてメニューのご提案をさせていただきます。
- \* 詳細はお気軽にお問い合わせください。

TEL: 0120-589-581    Email: [info@zero-softness.jp](mailto:info@zero-softness.jp)