

# ストレッチ周期の重要性

● 定期的なストレッチ

● 7~10日以上空いたストレッチ

ストレッチを習慣にすることで、前回の柔軟性が残った状態で施術ができ柔軟性が高まります。

これを繰り返すことで「姿勢改善」「体のお悩み解決」「スポーツのパフォーマンスUP」などの理想の体へ変化が可能です！

7~10日以上空いてしまうと、施術後柔軟性は上がりますが、毎回0からのスタートになってしまうため改善することができません。

そのためストレッチを**受ける前の柔軟性**が重要となります。

柔軟性UP 理想の体へ

変化なし 今までと同じ体

柔軟性

来店回数

1回目前

1回目後

2回目前

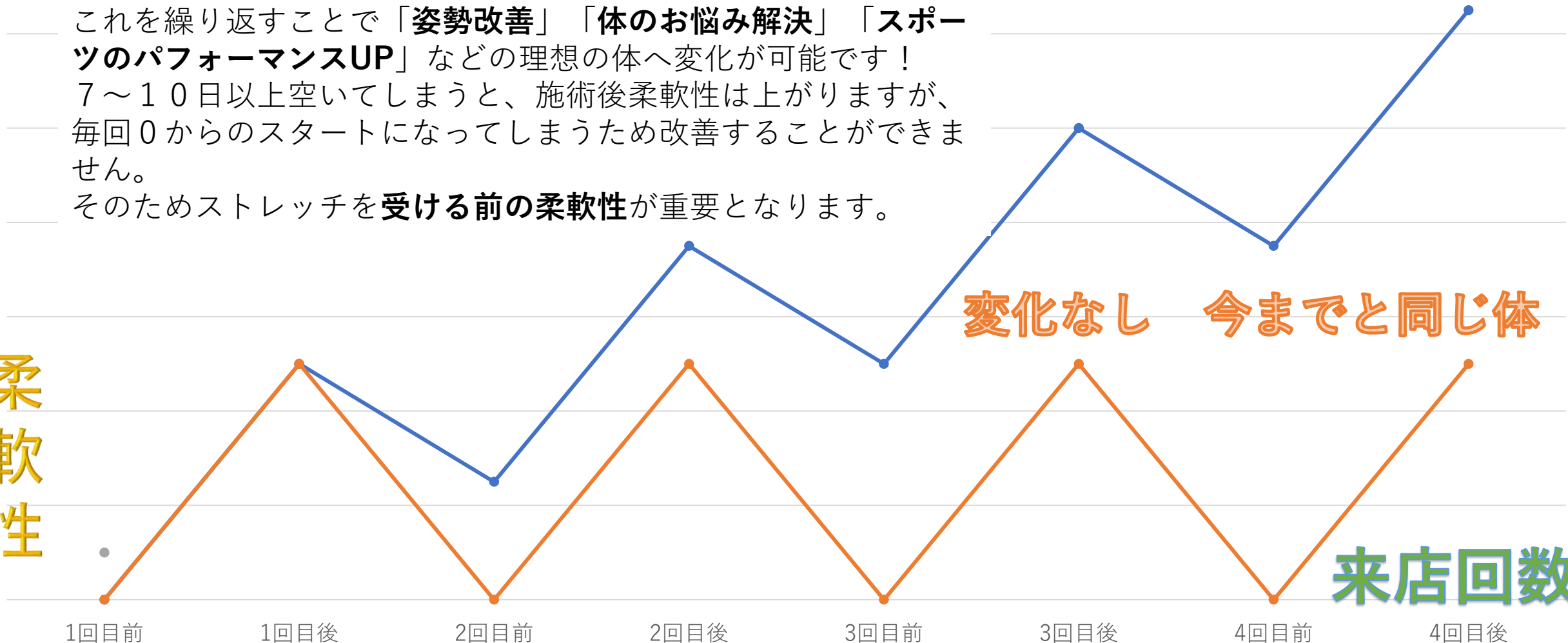
2回目後

3回目前

3回目後

4回目前

4回目後



## 1ヶ月目の変化

1度の施術で起こる変化が大きいことが特徴。  
伸びやすくもあるが元にも戻りやすい。  
理想の体への土台を作るため、周期は短く  
長めのコースを受けることがおすすめ！

## 理想の状態

- ・ 仕事をしていても問題が起きない体
- ・ スポーツやトレーニングのパフォーマンスUP
- ・ 疲れにくい体

柔軟性

現在

変化大  
一気に理想の状態へ

1回目前

1回目後

2回目前

2回目後

3回目前

3回目後

4回目前

4回目後

施術回数

## 2~3ヶ月目の変化

1度の変化は大きくないが柔軟性が定着してきているため  
**理想の状態が維持しやすい。**

柔軟性が完全に定着することで、セルフケアを行ったり、  
通うペースを落としても（柔軟性の維持）  
問題の起きない体にする事が可能。

柔軟性

柔軟性定着

変化小

定着させることが目的

理想の状態

施術回数

5回目前 5回目後 6回目前 6回目後 7回目前 7回目後 8回目前 8回目後 9回目前 9回目後 10回目前 10回目後 11回目前 11回目後 12回目前 12回目後