

# スポーツマッサージで改善緩和

健康づくりの専門店 セルウェル北越谷



ゴルフの飛距離を伸ばしたい・野球で肩や肘が痛い、などスポーツの相談大歓迎！

## スポーツマッサージって？

現在、当店のセルウェル式スポーツマッサージは小学生から80歳代の方々と幅広い年代層の方々にご利用いただいておりますが、症状別だと腰痛や肩こりがとても多く、最近では膝痛で来店される方が増えています。また、スポーツなどしたことの無いOL、主婦など多くの方々にもご利用いただいております。

さらに、最近ゴルフの飛距離が伸びない方、野球で肩が痛い方、少年スポーツをしていてかかとが痛い、足首が痛い、勉強やゲームのし過ぎで肩こりなどのお子様も増えています。

スポーツマッサージは、現在は多くのトレーナー達がスポーツ選手や一般の人々に施しています。プロスポーツの選手がマッサージを受けている光景をテレビなどで見たことがあると思いますが、ハードなスポーツを10~20年以上続けることが出来るわけですから、その効果はご理解頂けるとおもいます。

痛みの原因は人によって様々ですが、表面筋よりも奥の筋肉(インナーマッスル)の疲労、筋肉と筋肉の癒着や筋肉と腱など接合部の疲労などが多いようです。スポーツマッサージでは、それら痛みや動作不良の原因を探り出し、効果的に改善していきます。

※スポーツマッサージは凝り固まった筋肉にアプローチしますので、頸椎(首)の捻転(ヒネリ)や背骨のボキボキはしませんのでご安心ください！

スポーツマッサージ  
の進め方

カウンセリング  
身体の状態をお伺いします

姿勢・動作のチェック  
体のゆがみを調べます

ストレッチ  
身体の柔軟性を確認します

スポーツマッサージ  
凝り固まった筋肉を緩めて、痛  
みの改善緩和、動作の改善

ストレッチや運動の指導  
正しい姿勢、動作の指導や簡単  
に出来るストレッチや運動方法  
を指導します



## ～ スポーツマッサージ&ストレッチ料金表 ～

20分 1,944円 30分 2,916円 40分 3,888円 60分 5,832円 90分 8,748円

- 新規の方：初回のみ上記料金の **10%OFF**、紹介の方：初回のみ上記料金の **20%OFF**
- 学生割引：いつでも上記料金の **20%OFF** (★ご家族みんなで使えるお得な回数券あります)
- 全身疲労している方 60分、1部分だけという方は30分が目安です。

◇ 予約優先になっておりますので、必ずお電話下さい。 **セルウェル北越谷 ☎048-976-5175**