

がんばるトレーニーのための
オールインワンな施術

TAK整骨院

Total Approach Kinesiology



院長：長尾剛志

1986年2月5日生まれ。子どものころから空手に熱中。空手をベースに、ボクシングやムエタイ、パワーリフティングやアームレスリングも経験。その過程で整骨院という仕事に興味を抱き、様々な治療法を学ぶ。また、同時にトレーナーの資格も取得。2年前に独立し「TAK整骨院」をオープン。柔道整復師、スポーツトレーナー、美容、護身術など多くの資格を保有し、クライアントの目的に応じてそれぞれのメニューを使い分けている。

TAK式バランス施術	30分 3,500円	60分 6,500円
パーソナルトレーニング	30分 3,500円	60分 6,500円
美顔・リフトアップ+EMSダイエット	1回 30分 4,500円	※5回分の回数券 20,000円
筋膜エステ・頭皮ケア	1回 10分 1,500円	※美顔・リフトアップ+EMSダイエットとセットの場合1回 1,000円

あなただけのプログラムをご提案いたします
魔法のようなキネシオ療法を体感してください



肩痛・腰痛改善、競技のパフォーマンスアップなど オールマイティーなTAK式バランス施術



筋肉の緊張や凝りをほぐしながら、骨格の矯正・関節の調整・筋膜の改善をして血液・リンパ液の循環をスムーズしていきます



ヒットマッサーなど特殊なマシンを用いて施術します。ふくらはぎに疲労が溜まっている人はじつに多いです。そのまま放置して疲労が溜まり続けるとアキレス腱断裂などを招きかねないので注意が必要です

「トレーニングを続けていると、日によって力を出しづらいつとときか、調子がよくないときがあると思います。その原因は筋膜にあることが少なくはありません。最初から筋膜がきれいな状態にある人はまずいません。体のどこかに筋膜が潰れてしまっている箇所があるのです。筋膜が潰れると血液やリンパ液の流れが悪くなり、動きにも制限がかかります。キネシオ治療によって潰れた筋膜を膨らませてあげること、

力も可動域もアップします。適切なトレーニングを継続すれば筋肉は成長していきますが、筋膜のケアをするよりスピーディーな成長を期待できません。スポーツ選手ならば最大限のパフォーマンスを発揮することも可能です。体操や格闘技を利用されている方々にも好評をいただいております。プロ・アマ問わずオールマイティーにメンテナンスいたします」

ダイエットや姿勢改善などに パーソナルトレーニング



パーソナルトレーニングを受けられるのもTAK整骨院の特徴。ダイエット、姿勢改善、競技能力向上などトレーナーの資格も持つ院長が目的に合ったメニューを提供します

イベントやデート前に リフトアップ&筋膜エステ



重力で下がった皮膚を引き上げるTAK整骨院のオリジナル施術。筋膜のラインに沿って皮膚を引き上げたあとは、EMSで顔の表情筋を引き締めていきます

TAK 整骨院

住所：東京都豊島区
東池袋 5-39-16
グランドメゾン東池袋 101
アクセス：都電荒川線
「向原」駅から徒歩1分、
JR山手線
「大塚」駅から徒歩6分
休診日：日曜・祝日、木曜午後
※月に2〜3回程度の臨時休業あり。
詳しくはHPに記載
TEL：03-6914-0158
HP：<https://www.tak-seikotsuin.com/>
Blog：<https://ameblo.jp/tak-seikotsuin/>

