

ソコトレとは！？



どこでも誰でも気軽に！

身体の使い方が上手くなる

整体屋さん独自のメソッドです。

- ☑ 整体とリハビリテーションを掛け合わせた
- ☑ ゆる〜く始められる
- ☑ 運動習慣を付けたい方にぴったりの
ソコモットオリジナルスロートレーニングです



3つのポイント

- 適度な運動習慣が身に付く!!
- 運動しなきゃと思っている
そんなあなたに!!
- 丁寧さが売りの
他にはない満足度!!

イメージ

一般的なトレーニング = しんどい ×
ソコトレ = 心地よい ○

Q 整体との違いは？

A 整体は凝りをほぐしていくのに対してソコトレはほぐした身体の正しい使い方を学ぶのもです。

Q どんな効果がありますか？

A 整体は身体が動かせる状態へもっていくのに対してソコトレは動かせる状態をキープさせる効果が期待できます。

運動することで成長ホルモンの分泌を促しますので筋肉や骨に対してだけでなく免疫機能や脳の認知機能活性化も期待されます!!

Q 普段運動してない人でも出来ますか？

A もちろん大丈夫です!!
むしろ普段運動してない方にこそオススメのスロートレーニングになります。

Q 時間がなくても出来ますか？

A 理想としては週に一度を推奨しておりますが月に最低一度でもゆるりに行えます。
また、会社やご自宅まで出張サービスも行っております。

Q 何か道具や準備が必要ですか？

A 特に道具などは必要ありません動きやすい格好と水分補給のご用意があれば十分です。
あと何よりも大切なのはほんの少しかけやる気を持参して頂くことです!!



パーソナルトレーナープロフィール

鈴木裕也(すずきゆうや)

資格

ソコトレ認定講師
ストレッチトレーナー
CFSC level 1



整体ソコモット

整体とソコトレは両方大切です!!

ストレッチで可動域を広げる

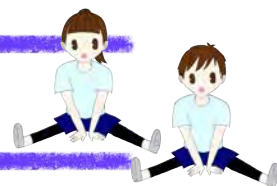
※ 同じストレッチでも意味合いが異なる



整 体



ソコトレ



凝り・張りを
ほぐして**改善**

筋肉の使い方を学ぶ
使える筋にする
ゆがみの**予防**

受動的

能動的

気持ちよい
リラックス

すっきり
達成感

健康のバロメーター

不調

正常

好調

整 体

ソコトレ

-3 -2 -1 0 1 2 3



ほぐして改善

動けるようになった

受動的

能動的

楽になった

正しく使って予防

— ソコトレ+整体
— ソコトレ
— 整体

