

# 背骨コンディショニング B

「背骨の歪みは、万病のもと」と言われています。

背骨コンディショニングは背骨の歪みを整える事により、肩こり、腰痛をはじめ関節痛、手足のしびれ、偏頭痛、内臓疾患などあらゆる病状の改善・緩和を目指していく体操です。

## 1. ゆるめる

関節の可動域を広げ、神経や組織をゆるめる「ROM(ロム)運動」

## 2. 矯正する

ズレた背骨や関節のゆがみを正しい位置に戻す

## 3. 筋力向上

再び骨格がゆがまないように筋力アップ

この3つの事を行っていきます。

※矯正をする時にタオルを使用しますので、**長めのタオル**をお持ちください。

場 所:三芳町総合体育館4階 武道場

日 時:毎週金曜日 19:00~20:00

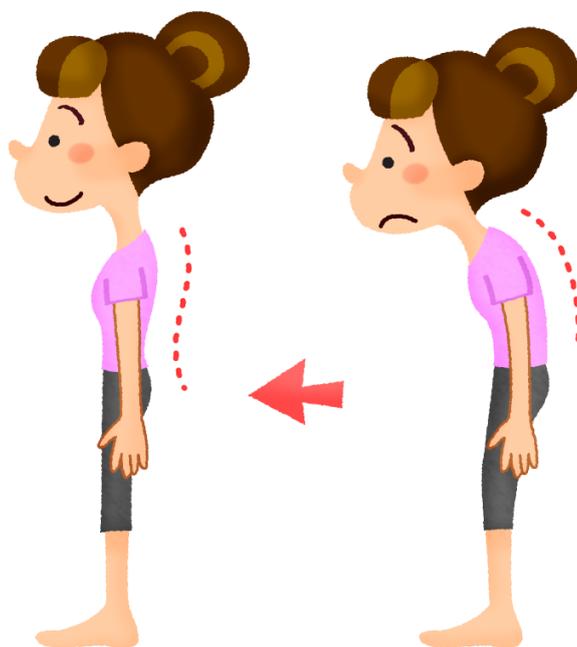
対 象:16歳以上

定 員:15名

参加費:1ヶ月 3,000円

持ち物:蓋つきの飲み物・タオル  
※セラバンド・せんこつ枕別途購入(希望者)

講 師:谷島 照子



無料体験受け付けております。お気軽にお問い合わせください！

三芳町総合体育館 TEL: 049-258-0311

指定管理者: セイカスポーツセンター・クリーン工房共同事業体

共 催: 三芳町