

背骨の歪みは、万病のもと、、、



1レッスン
1000円

1DAY!!背骨コンディショニング

2024.09.19 LESSON START

POINT

01

ゆるめる

関節の可動域を広げ、神経や組織をゆるめる
「ROM(可)運動」

POINT

02

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

POINT

03

筋力向上

再び骨格がゆがまないように筋力アップ

三芳町総合体育館 3F研修室 (木)14:00~15:00

持ち物：蓋つきのお飲み物・フェイスタオル・ヨガマット(無い方はバスタオル)

まずはお電話、
QRコードから
ご予約を

開催日等の詳細は右のQRコードより
HPをご確認ください。

049-258-0311

SCAN ME!

