

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 2025.1~3レッスンスケジュール

1月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

2月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

3月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

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)

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。

まずはお電話、
QRコードから
ご予約を

049-258-0311

SCAN ME!

