

美の三大アーチ<sup>省</sup>腰<sup>つちふまず</sup>をGETしよう!

# 「美健康体操教室」

「からだの美の3大アーチ」を整えると

**健康**で**美しく**生きられます!

あなたの姿勢は大丈夫ですか?

自分のからだの歪みを知るところから、すべてが始まります!

さあ! **美健康体操**を始めましょう!

第1回目: 2018年11月29日(木) 14:00 ~ 16:00

第2回目: 2018年12月22日(土) 第3回目: 2019年1月29日(火)

※3ヶ月で筋肉、骨の代謝が完了します。

全ての回の参加をお勧めしますが、1回の参加でも効果はあります。(内容は毎回若干異なります)

会場 : 小金井市公民館貫井北分館・学習室A B

参加費 : 無料

募集人数: 20名(事前申し込みです。定員になり次第締切らせていただきます。)

お申し込み方法 090-3114-4138(すずむら) or biken.taisou@right-road.net

※当日は、タオル・動きやすい服装(ジャージなど)でご参加下さい。

■ 講師プロフィール  
アルト施術院 カイロプラクター  
鈴木 昶(あきら)

京都教育大学特修体育学部卒業  
劇団ふるさときゃらばんプロデューサー  
日本カイロプラクティック連合会会員  
全国健康生活普及会会員

71歳にしてこのしなやかな身体!

アルト施術院ホームページ  
<http://alto.right-road.net/>



背骨と骨盤  
歪みを直せば若返る!



首のアーチ



腰のアーチ

つちふまずのアーチ

自然な動きで驚くほど姿勢が改善されます!



会場案内 MAP

〒184-0015 小金井市貫井北町1-11-12  
小金井市公民館 貫井北分館  
JR武蔵小金井駅北口から徒歩15分  
京王バス「武3 1中大循環」、「武4 1小平団地行」乗車、  
「貫井北町」下車徒歩1分



新小金井街道  
小金井街道  
←立川  
新宿→

7-Eleven  
MUSAKO GARDEN  
NONOWA  
イトーヨーカドー