

# 美の三大アーチ省腰 つちふまずをGETしよう!

## 「美健康体操教室」第2弾!!

第1弾好評につき  
第2弾決定!!

肩、膝、腰痛など、からだの不調でお困りの方も大歓迎!!

「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!

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: 2019年2月23日(土) 14:00 ~ 16:00  
 第2回目: 2019年3月16日(土) 14:00 ~ 16:00  
 第3回目: 2019年4月20日(土) 14:00 ~ 16:00(部屋未定)

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。(内容は毎回異なります)

会場: 小金井市公民館貫井北分館・学習室A B

入会費: 1,000円(運営諸経費)

募集人数: 10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](mailto: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  
鈴村 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/>



