

美の三大アーチ 首 腰 つちふまず を GET しよう!

「美健康体操教室」 第4弾!!

第1弾、第2弾、第3弾
好評につき
第4弾開催!!

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 8月 27日(火) 13:00 ~ 15:00
 第2回目: 2019年 9月 24日(火) 13:00 ~ 15:00
 第3回目: 2019年 10月 22日(火) 13:00 ~ 15:00(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 C+D

参加費: 3回通し1,000円、1回500円

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

※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
 劇団ふるさとときや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!

歪みを直せば若返る!





美健康体操教室案内図



頭が、前方に行く
重みを首・背中・
腰に負担をかけ
ながら無意識に
後方へバランス
をとっている。

歪んだ骨盤

背骨が歪む、
リンパの流れが悪くなる

肩こりになる
くびれがない
下半身に
脂肪がつく

頭痛、首痛

背中、腰の痛み

膝の痛み

慢性疲労
自律神経異常
便秘

ヒップ
ダウン

背骨が歪むと、背骨も歪み、
神経やリンパの流れも悪くなる。
代謝が悪くなるので太りやすく、
肩こりや冷えなど、体のあちこ
ちに悪化状が現れる。