

◇年令は体の線に表れます◇

美しい体の線を取り戻す!!

美しい体の線を取り戻す!!

美しい体の線を取り戻す!!

『美健クラブ』

会員募集!

11月より開始!

昨年より12回にわたって開催してきた「美健体操教室」は、
総合的な身体のケアを行う『美健クラブ』として活動を始めます!

自分のカラダの歪みを知るところから、すべてが始まります!

- ・肩・腰・膝通など、からだの不調でお困りの方も大歓迎!
- ・猫背・反り腰・O脚X脚が気になる方、ぜひご参加下さい。

開催日：毎月第3水曜日 13:00～15:00 (途中休憩10分)
(2019/11/20・12/18 2020/1/15・以降第3水曜日)

場 所：小金井市公民館貫井北分館・学習室 A+B

入会金：500円 (初回のみ)

会費：500円/月

教材費：内容により教材費を徴収することがあります

- 美健クラブの目的
1. 「健康で美しい」からだづくりを目指します。
 2. 月に1度は、自分のカラダの歪みと体力チェックを行います。
 3. 健康講座 (頭痛・肩こり・腰痛・膝通…など) を行います。



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



大学体操選手権 (二部リーグ) 銀メダル

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
<https://alto.right-road.net/>
090-3114-4138



お申込み方法 090-3114-4138 (鈴村・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。