

新型コロナウイルスで多くの行動が規制されていますが、病気に負けない体力を日常の運動で培うことも大切です。正しい姿勢を保ち、丈夫で健康な体を作りましょう！

会員募集！

# 『美健クラブ』

5月からは再開できると願っているところです！

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 13:00～14:45（途中休憩15分）

2020年 5月20日・6月17日

以降予定（7月15日・8月19日・9月16日・10月21日）

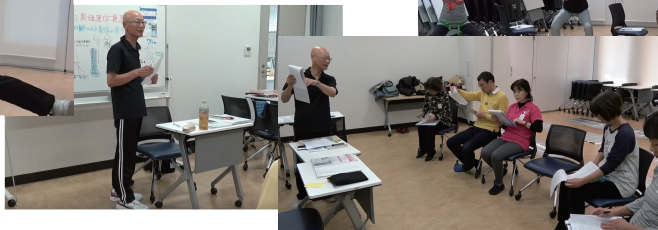
場所：小金井市公民館貫井北分館・学習室 A+B または C+D

入会金：1,000円

参加費：会員 200円/回 非会員 500円/回

## ★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、自分のカラダの歪みと体力度を診断します。
3. 健康座学  
頭痛・肩こり・腰痛・膝通…などの原因と対処法を学びます。



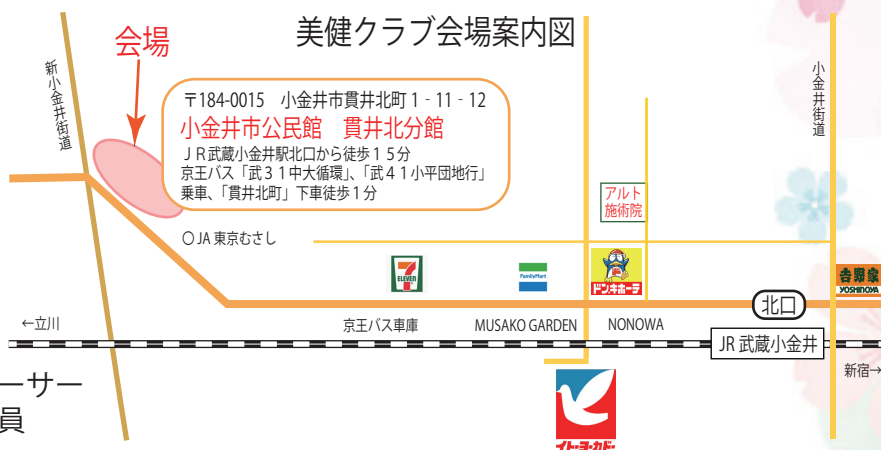
大学体操選手権（二部リーグ）銀メダル



### ■ 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  
元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



お申込み方法 090-7207-3921 [美健クラブ代表・平塚（ひらつか）] 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。