

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、
ウイルス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、健康で美しい体を作りましょう！

『美健クラブ』 会員募集!

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：2020年 **7月15日** (学習室 C+D) ・ **8月19日** (学習室 B)

時 間：受付 13:00 講義・実技 13:10～14:50 (途中休憩 15分)

以降予定 (9月16日・10月21日) 毎月第3水曜日

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 (永久会員)

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。



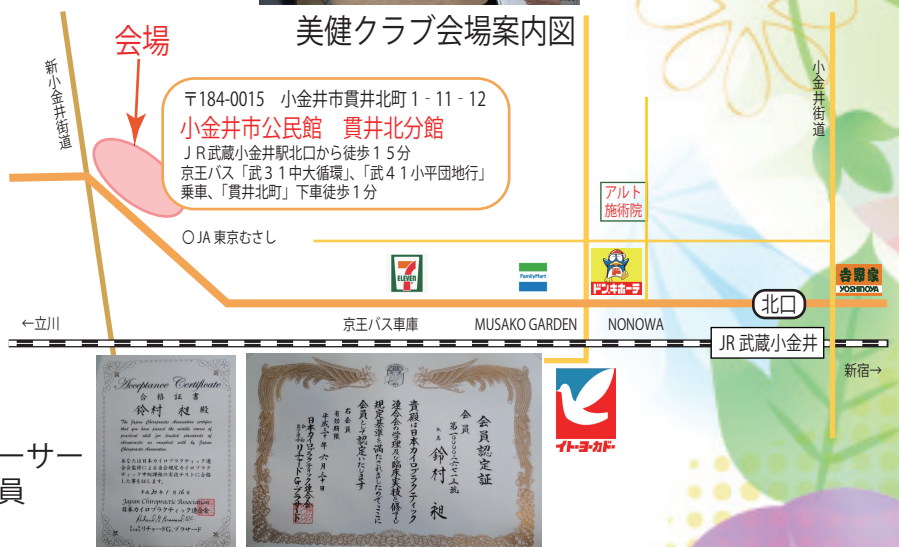
大身体操選手権 (二部リーグ) 銀メダル



■ 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。

