

からだに優しい体操でゆがみを改善し自然治癒力を高める

# 背骨コンディショニング

日時 : 2025年 12月3日、10日、17日

いずれも水曜日

10:00~11:00

場所 : 豊島体育館1F会議室

定員 : 14名

参加費: 1回800円(当日窓口でお支払い)

持ち物: 動きやすい服装、飲み物、タオル

ヨガマット(お持ちの方)

申込 : お電話または受付にてお申込みください

06-6862-5121

## 基礎となる独自の3つの運動メソッド

- ・ROM運動(ゆるめ体操)
- ・筋力トレーニング
- ・セルフ矯正(仙骨枕、タオル等使用)

腰痛や肩こり、手足のしびれなど原因のはっきりしない症状で  
お悩みの方にぴったりの教室です!

これらの症状は、背骨のゆがみから発生すると言われています。

背骨コンディショニングでは3つの運動メソッドで、  
歪まないカラダづくりを目指します。

背骨を整えることでさまざまな痛みや不調を改善し、  
健全なカラダづくりを目指しましょう。



