

姿勢が変わる！見た目が良くなる！

## 姿勢・O脚改善ケア講座

～10分でスタイル良くするセルにケアのやり方～

### こんな人にオススメです

- ・猫背になりやすい
- ・スタイルが気になる
- ・運動すると故障しやすい
- ・ふくらはぎが浮腫みやすい
- ・O脚やX脚の人
- ・ふとももが太い
- ・姿勢が悪い
- ・膝が痛い
- ・腰が痛い
- ・疲れやすい人

### 講座内容

- 姿勢を簡単に改善できるストレッチのやり方
- 姿勢を整えて代謝を上げるエクササイズ
- 猫時にならないようにする3つのポイント
- 足を細くするエクササイズ
- スタイルが崩れる体の仕組み

**主催：**清水亮彦（ヘルケアコンサルタント）

**場所：**健康教室栄町会場（古ヶ崎中央整骨院から徒歩2分）

**費用：**5,400円→無料（先着12名様限定）

**日時：**5月28日（日曜日）／AM：10：00～11：00

**お申し込み方法：**047-369-7977