

お風呂上がりにはできる

腰痛・肩こりストレッチ講座

～10分で筋肉を緩めるストレッチのやり方～

こんな人にオススメです

- ・朝起きると体がだるい
- ・デスクワークの人
- ・力仕事をしている人
- ・立ち仕事の人
- ・姿勢が悪い人
- ・故障しやすい人
- ・セルフケアを知りたい人
- ・猫背の人
- ・痩せたい人
- ・疲れやすい人

講座内容

- 簡単にできる正しいストレッチのやり方
- 体が硬くなる仕組み
- 関節を柔らかくする連動ストレッチのやり方
- 筋肉が一番良く伸びるタイミング
- 筋肉を伸ばすための3つのポイント

主催：清水亮彦（ヘルケアコンサルタント）

場所：栄町セミナールーム（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14日（日曜日）／AM：10：00～11：00

お申し込み方法：047-369-7977