お風呂上がりにできる

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
- 力仕事をしている人
- 姿勢が悪い人
- 猫背の人
- 痩せたい人
- デスクワークの人
- 立ち仕事の人
- 故障しやすい人
- セルフケアを知りたい人
- 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：姿勢改善研究所（古ヶ崎中央整骨院）
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５名様限定）
日時：４月１６日（日曜日）／AM：１０：００～１１：００
お申し込み方法：０４７－３６９－７９７７