

緊急開催

健康に無駄なお金と時間をかけない

「肩こり無料勉強会」のお知らせ

マッサージや整体に通っていても…

肩こりといっても様々な症状があります。肩こりの影響で頭痛や集中力の低下、身体のだるさなどの症状を訴える方もいます。硬くなっているからといって、ほぐすだけでは根本解決にならないことが多く、すぐに元のしんどさに戻り、もみ返しに悩む人もたくさんいます。身体の柔軟性も大切ですが、無駄なマッサージで筋膜などを傷つけるとさらに身体固まってしまう。そのためマッサージ等だけでなく、正しい運動も大切になります。

90%以上の人が「もっと早く知りたかった！」

正しい運動とは何かというと「正しい姿勢での正しい身体の使い方」のことで、人によって出来る運動や環境が違うので、それぞれ個人の状態に合わせて、いわばオーダーメイドに運動の仕方を考えていく必要があります。

自分の身体に関していい加減にしていると肩こりだけでなく、痛みやしびれなど身体の不調の原因になります。今回の「無料勉強会」では肩こり改善に必要な身体の使い方と正しい姿勢を知ってもらい、改善することで、健康に興味などを楽しめる身体を手に入れてください。



前回のエクササイズ教室の様子↑

今回は会場の都合で定員20名限りとなりますので、ご興味のある方は、今すぐお申込みください。

講習内容:「ほぐすだけでは良くならない ～肩こりを根本改善する方法～

- ・ 何が原因で肩こりになるのか?
 - ・ 肩こりにならない姿勢とは?
 - ・ どうしたら肩こりを解消できるのか?
- などなど…

運動が苦手でも、実践できることを丁寧にお伝えします。

前回ご参加いただいた方のお声です。

- ・実際に動いてすっきりしました。目で見ても身体を動かして身体にいいなあと実感しました。(60代女性)
- ・参加者の背筋が伸びるのが目に見えてわかりました。(50代女性)
- ・普段便秘やけど終わってすぐにお通じができました。(70代女性)

■参加の皆様へプレゼント

「夏バテ解消! 日常で出来る血流アップ運動法!」
家の中や歩きながらできる効果的な運動など、図解付きのセルフケア方法の資料をプレゼントします。
沢山の方に満足して頂いているセルフケア方法です。

※枕や寝具、サプリメントの営業などは一切ありません。

緊急開催

健康に無駄なお金と時間をかけない「肩こり無料勉強会」

- 主催: 生涯健康クラブ
- 場所: 住吉公園集会所(住吉高燈籠の横)の第1集会室(1F和室)
- 日時: 8月26日(日)10時00分~11時30分(受付9時45分~)
- 参加費: 無料 ■定員20名
- お申込みは
電話 080-6180-3646
メール info@koba-teru.com
ライン@ID: @ifu8839s



お名前と参加人数をお伝え下さい!

またはホームページのお問い合わせメールで
「教室に参加希望」と一言お伝え下さい。

小林央和

検索

