

31 歪みを直せば若返る！骨盤教室

骨盤を整えていつまでも元気な身体を

- 受講料金 6,000円（3ヶ月）+教材費・購入9,900円(初回のみ)、レンタル500円(毎回)
- 基本開催日程 第2・第4水曜日 10:00～11:30
- 講師名 伊藤 千佳/日本カイロプラクティック連合会(準会員)、全国健康生活普及会(正会員)

講座内容の詳細

※この「講座内容の詳細」文面は基本的に講師ご本人が作成したものです。

カイロプラクティックは骨盤・骨格の矯正を行い、健康な身体作りをする根本療法・予防医学です。この骨盤教室は、ゴムバンド運動療法を中心に毎日自分で、いつでもどこでも出来る簡単な体操を楽しく覚えていただくための教室です。

まず、自分の正しい姿勢を知ることから始め、どのように正しい姿勢を保つことが出来るかを骨格、骨盤のプロがわかりやすく教えます。

内容

簡単姿勢チェック方法

肩こり・腰痛の原因は？

骨盤・身体の仕組み！

「ながら」で出来る骨盤&肩甲骨体操



服装・持ち物

動きやすい服（スカートは×）、タオル（フェイスタオルまたはハンドタオル）、飲み物

教材

ボディコントロールバンド* (9,900円)

カイロプラクティックの治療院で使われているゴムバンド。治療にも使いますが、エクササイズ（体操）中の筋肉のサポートをしてくれるほかに、関節の歪みを解消して全身の骨格調整を同時に行います。

使い方がわかるとご自分で毎日使え、様々な身体の症状を改善させたり、きれいなプロポーションをつくることもできます。

※教材ご自身用にご購入（9,900円税込）いただくか、レンタル（500円/1回）もできます。

※質問・ご不明な点などございましたら 伊藤：090-2268-5611までお問い合わせください

※講師が交代する場合がありますのでご了承下さい。

開講予定日

2021年10月13日	2021年11月10日	2021年12月8日
2021年10月27日	2021年11月24日	2021年12月22日
開催日程	開催時間	受講料3ヶ月分
第2・第4水曜日	10:00～11:30	6,000円