

77 誰でもなれる！姿勢美人！

骨盤や背骨を整える簡単な体操を覚えましょう

- 受講料金 3,000円（3ヶ月） 補助用具貸出料 500円（毎回）
- 基本開催日程 第3水曜日 14:00～15:30
- 講師名 柳沢 あさ子／カイロプラクティック整体師

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。



骨盤や骨格の調整は、治療院やエステに行ってやってもらうもの…というイメージですが、
ゴムバンドを使って自分で身体を整えることができます！

いつも肩が凝っている…腰が痛い…便秘、冷え性などなど
…歪みが原因かも??

体操でスッキリさせましょう♪
ダイエットしたい方も是非一緒に☆

【メニュー】

- ◆ 姿勢チェックのやり方
- ◆ 身体や骨のかんたんなお話
- ◆ 体操before&after など

【持ち物】

- ◆ タオル、水分補給の飲物
- ◆ 動きやすい服装(着替えも可)
- ◆ 補助用具ゴムバンド ※

※ 補助用具をお持ちでない方は、レンタルできます。
(貸出料金 1回 500円)

補助用具はご購入いただくこともできます。
(ゴムバンド 3種セット 9,900円)



～質問・ご不明な点などございましたら、柳沢：090-1745-9356までお問い合わせください～

開講予定日

| | | |
|-------------|-------------|-------------|
| 2021年10月20日 | 2021年11月17日 | 2021年12月15日 |
| 開催日程 | 開催時間 | 受講料3ヶ月分 |
| 第3水曜日 | 14:00～15:30 | 3,000円 |