

# 帰ってきてからも かるく家事をこなせるなんて。

仕事や子どものお迎えから帰って、さあ、晩御飯つくらなきゃ。お洗濯もたたまなきゃ。でも、もうぐったり。腰も痛いし、、、朝起きてもなんか疲れてる。寝ても疲れがとれなくなったな、、、よく頭痛もするし。

それってほんとに年のせい？太ったから？

その悩みや痛み、実は **身体が歪んで、疲れやすい身体の使い方** をしているだけかもしれません。



## 不調な自分を自分で立て直せる 歪みとり体操



肩こり、頭痛、腰痛、冷え、むくみ、O脚、便秘などの不調を抱えた方。  
そのお悩み、自分自身で改善する方法が分かります！

- ・ 9月14日（金）13:30～15:00 お顔すっきり肩こり首こり解消！
- ・ 10月19日（金）10:30～12:00 冷えは太る！冷え解消！
- ・ 11月9日（金）10:30～12:00 呼吸でやせる！
- ・ 12月・1月・2月 順次決定します。

講師：整体あゆみ 伊東典子

姿勢診断士・NCA コンディショニングインストラクター  
ひめトレインストラクター・初級睡眠健康指導士

場所：スタジモにしのみや（阪急にしのみやガーデンズ5階  
映画館のとなりです）

持ち物：手ぬぐいの大きさのタオル・できれば5本指ソックス  
飲み物・動きやすい服装

自分で身体をコントロールするぞ！という気持ち

料金：初回2000円

ご予約の上、お越しください♪

ayumitotonoeru@gmail.com

スタジモにしのみやのホームページに案内がございます。

