



自分の身体を整体しよう



自分の身体って自分で整えられえんんです。

身体の痛みの8割～9割は身体の歪みから発生しているといわれています。

身体の歪みは自分では気がつかない身体の使い方から起こります。猫背も身体の歪みです。

それぞれの方の姿勢を確認し、歪みを整える体操＝誰でもできる頑張らない体操＝体の調子が良くなる体操、をお伝えします。自分の身体の使い方の癖を知り、使い方を変え、自分で身体を整えましょう。

2月23日（金曜日） 10：30～12：30

肩こり解消してお顔すっきり♪

3月22日（木曜日） 10：30～12：30

もう我慢しない！腰痛を解消してもっと動ける体に♪

4月27日（金曜日） 10：30～12：30

歩きを変えると脚がすっきり♪

1回ずつ参加可能！

3回とも参加

できなくても、

各回ごと変化を

感じることができます。

講師：整体あゆみ 伊東典子

NCA コンディショニングインストラクター・整体師・

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・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：1回1500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。

