

首肩こり  
腰痛解消  
にも役立つ

初開催！

身体の専門家 理学療法士による

# 姿勢チェック & 改善アドバイスセミナー

## 場所

4H fitness梅ヶ丘  
※4H fitness狛江の  
方もご参加ください

## 日程

4月26日(金)  
4月29日(月)  
4月30日(火)

## 時間

①11時～11時半  
②12時～12時半  
③13時～13時半

当日の流れ

01 身体のお悩み相談 02 姿勢チェック 03 簡単セルフケア指導

各回 **3**名 1回1,000円



※写真はイメージです



〒154-0022  
東京都世田谷区梅丘  
1丁目43-37

お申し込みはこちら▶  
ご希望の回を選択し  
チケットご購入の上  
お申込みください



# 姿勢 気になるけど何をすればいいかわからないあなたへ

## たった数種類のエクササイズで

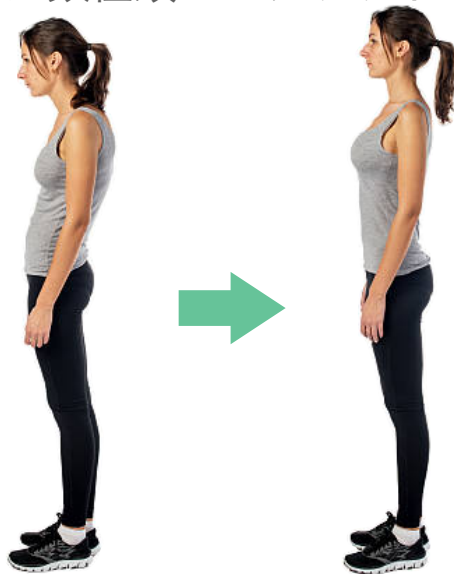
たった  
30分で  
改善!

### 少人数制のセミナー開催します

こんな人におすすめ

- ・猫背を改善させたい
- ・腰が痛い、慢性的な肩こり
- ・ぽっこりお腹が気になる
- ・なんか疲れやすい
- ・スタイルよくみられたい
- ・反り腰と言われるけど本当?
- ・痛みのある方でもOK!

たった数種類のエクササイズで



Before

After

セミナーを受けることで…

- ・姿勢をいつでもセルフチェックできるようになる!
- ・良姿勢で筋トレすることで効果UP!
- ・ミロンでは補えない部分をセルフケアで補完!
- ・姿勢を改善するストレッチを覚えられる!

講師

理学療法士

のぐち ひさえ

野口久恵

歩行特化型のデイサービスで7年勤務  
土日は女性の健康セミナーを開催  
現在はフリーランスとなり  
産前産後の女性のケアをしている

