

# 背骨コンディショニング®



背骨コンディショニングは、背骨の歪みを整え、不調を改善する運動プログラムです。腰痛、肩こり、膝の痛み、内臓の不調をはじめとする様々な症状は、背骨の歪みから発生します。背骨には脳と全身の臓器・器官をつなぐ神経の束(脊髄)が通っているので、背骨を整えることで神経の伝導が正常になり、様々な症状が解消します。またスポーツをされている方へのパフォーマンスアップや怪我の予防にも効果的です。

**指導者:** パーソナルインストラクター: 橋本 美香  
**対象:** 中学生以上(一般の方もご利用できます)  
**定員:** 15名(申込人数5名以下の場合中止となります)  
**持物:** 体操出来る服装・飲物・長めのフェイスタオル  
**参加費:** 1,100円(税込)当日お支払い下さい。  
 申込は受付またはお電話での予約制となります。

開催日時		初回体験無料
4月11日	土	10:10~11:10
4月25日		
5月9日		
5月23日		
6月13日		
6月27日		

## 腰痛・肩こり 改善体操

腰痛 膝痛 四十肩 五十肩  
 坐骨神経痛 脊柱管狭窄症 股関節痛

