

クラスが
増えました！

背骨コンディショニング



30万人の痛みが改善した
メソッド！

あきらめていた痛みにも！

腰痛・肩の痛みやコリ・坐骨神経痛・手足のシビレ・頭痛 etc… 多くの不調は背骨の歪みが原因と考えられます。身体が本来持つ自己治癒力を回復させていく不定愁訴改善プログラムです。

日時 第1・第3木曜日 10:00~11:00
第2・第4木曜日 11:30~12:30

月会費 第1・第3木曜日 ￥ 3,960
第2・第4木曜日 ￥ 3,960

講師 児玉沢子
(背骨コンディショニングインストラクター・
全米ヨガアライアンス 500 時間修了)

持ち物 ヨガマット (なければバスタオル)
長めのタオル (体操に使用)



不調の原因を改善する体操

- ① 関節をゆるめる
- ② 背骨を矯正する
- ③ 歪まないように筋力アップ

この3ステップで痛みや不調を取りのぞき、調子のよい状態の維持を目指します。年齢や運動経験に関係なくどなたにも楽しくご参加いただけます。

【お申込み・お問合せ】 田園都市カルチャー & 健康スポーツセンター
☎ 044-854-3771