

痛みのでない身体づくり体操 1期

ゆらす・揉む等の**簡単な動作**を行うだけで、日頃感じていた膝・腰・首の「**痛み**」を**解消**します!!

対象	一般 (定員30名)	
時間	13:30～14:30	
日程	7月	10・17・24
	8月	7・21・28
	9月	4・11
(火曜日、全8回)		
講師	黒澤 真理 先生	
料金	5,000円 (傷害保険料含む、全8回の料金です)	
お問合わせ	〒983-0039 仙台市宮城野区新田東4丁目1-1 TEL. 022-231-1221	
HP	http://www.spf-sendai.jp/genki/	

★申込開始日： 平成30年 6月 12日 (火) 9:00～

★申込方法： 電話・窓口にて**先着順**でお申込み!!



- ①電話にてお申込みの方
→「仮予約」となりますので、後日、体育館窓口へ受講料のお支払と手続きを行ってください。
- ②窓口にてお申込みの方
→受講料を持参し、申込み手続きを行ってください。

今、感じている膝・腰・首の痛みは、「**筋肉の硬直**」「**骨格のズレ**」が原因かも!?

このプログラムでは、**ゆらす・もむ・まげる・伸ばす**といった**簡単な動作**を、ゆつくり

行くと、**あら不思議!? なんだか楽に動かせるわ!! 痛みが無くなったわ!!**

と**効果をすぐに感じる事**が出来ます!継続していけば行くほど、**筋膜・骨格の改善**

に効果がありますのでぜひ受講し、**効果を実感してください!!**



こんな症状に

お悩みの方、、、**必見!**

痛みのでない身体づくり体操

筋肉の**硬直**・骨盤の**歪み**によって発症している「痛み」を改善!

「体操」といっても、、、揺らす・揉む・曲げる・伸ばす等の簡単な動作をゆっくり行う程度ですので、無理なく続けられます!

健康な方でも大歓迎です!

「痛み」の理由を知り、健康知識を高めましょう♪