

姿勢教室

未来のあなたは、今の姿勢から始まります。
姿勢教室で理想の姿勢を手に入れましょう！

毎週水曜

17:30～18:15・18:30～19:15

料金 3,300 円／1回

場所 株式会社 山下体育社
HARMONIA(ハルモニア)
〒700-0952 岡山市北区平田 117-109

お問い合わせ

086-236-7781

Mail info@ymt-taiiku.jp



講師

トレーナー

赤松 豊 (松浦治療トレーナー)
健康運動指導士

田中刑事選手(フィギュアスケート)、
青木益未選手(陸上)、
斎藤愛美選手(陸上)など
オリンピック選手の指導経験を持つ
FM 倉敷に出演中
「松浦治療 100 まで健康
大きなお世話」

姿勢教室では、

体をインナーから変え、**猫背・反り腰**などの**姿勢を改善する**方法を学ぶ教室です。

姿勢が健康にどれくらい深く関係しているのかを楽しく学んでいただきます。

- 良い姿勢ってどんな姿勢？
 - 肩こり・腰痛などはなぜ起こるのか？
 - 日常生活で気を付けること
- など実技を交えて、楽しく進めていきます。

姿勢の改善をすることは、

肩こり、腰痛、頭痛、むくみ改善にも効果的です。

運動が苦手、体が硬い人でもできるストレッチ・無理のない筋トレ
運動が苦手な方でもできる「力・柔軟性のいらない筋トレ」を行います

体幹・足趾・骨盤周りのトレーニング
姿勢を作る大事な土台からしっかり変えていきます

カラダの硬さに合わせたメニューをカスタマイズ
体の状態に合わせた筋力アップ、ストレッチを提案します

解剖学的に体の動かし方を学び、体の使い方を習得します
体が良い姿勢を覚えるので、元の姿勢が居心地悪くなります

歳を取っていく準備をします
骨盤をコントロールして尿漏れ、過活動膀胱を予防します

健康経営にご活用ください
姿勢改善で仕事効率が上がります