

元気姿勢体操講座

【姿勢改善をエクササイズにした体質改善コース】

- ◇ 姿勢改善補助具 zagoo (ザグー) を使った基本姿勢の習得
- ◇ 6つのエクササイズ『元気姿勢体操』をマスターする
- ◇ 日常の座り時間を、体力作り(筋トレ)の時間に
- ◇ ねこ背にならない体の使い方を身に付け、腰痛・肩こりにサヨナラ
- ◇ 心肺機能、基礎代謝向上など体質改善にも効果

※ zagoo は東京・埼玉・神奈川の公立小中学校約 20 校、東京中央メディカルクリニック、特別養護老人ホームなどで姿勢改善の実績を上げています
※ 小学生から高齢者まで無理なくできる体操です

開催日 **2016年4月7日(木) 16時~17時**
4月21日(木) 14時~15時

会場 虎ノ門カイロプラクティック院 TEL.03-3591-8114
港区虎ノ門 1-15-11 林ビル 8F
(地下鉄銀座線:虎ノ門駅 4番出口より徒歩1分)
(地下鉄千代田線:霞ヶ関駅 A12番出口より徒歩8分)

服装 動きやすい服装でお越しください。
料金 12,000円 (消費税・姿勢改善補助具 zagoo 込み)
定員 先着各回 10名 **※ご予約をお願いします。**



ネットでのご予約はこちらから

★キャンセルする際は必ずご連絡をお願いします。

講師紹介



うすた たくま
碓田 拓磨

一般社団法人 日本姿勢教育協会理事
早稲田大学「姿勢と健康」講師
姿勢教育指導士



しのだ ひろえ
篠田 洋江

株式会社 Cowalking 代表
姿勢教育指導士