

腰・背中が痛い方へ

背骨ストレッチ



立っていると腰が反ってしま
う、最近腰背中が丸まってき
て腰や背部が張ってしまう…
原因は背骨の動きにあります。

背骨をらくらくストレッチする
ことで改善でき、自律神経の
調子も整い日常生活が楽にな
ります

丁寧でわかりやすい
説明と効果がでる運
動です。ぜひ受講して
ください！

日時：9/7（金） 9/28（金）

13:00～14:00

会場：アクネス佐久平 2Fスタジオ

会費：500円（会員）

※会員外は1,000円

講師：飛世 拓哉（柔道整復師）



(比世 拓哉)
飛世 拓哉
【柔道整復師】



アクネス佐久平

お問合せ・お申込は…

〒385-0014

佐久市三河田482-1

