

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）



(トビセ 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

