背骨コンディショニングで背骨の歪みを整え不調を改善する。

体操教室のご案内

体操教室(グループ体操)

グループの背骨コンディショニング体操教室です。
「カラダを動かすことは必要なこと！
でも、なかなかできない・・・。」
みんなでおこなえば楽しく続けられます。

＊動きやすい服装又はお着替え、バスタオル、横長のタオル、
お水をご用意ください。

背骨コンディショニングとは？

背骨の歪みを整え不調を改善する運動プログラムです。
肩こり、腰痛、ひざの痛みなどのさまざまな症状は、
背骨の歪みからおこります。
かんたんで楽な体操と筋力アップで、
背骨のゆがみを整えて、根本改善をめざしましょう。