

毎月
第3土曜日

姿勢改善プログラム



きれいな歯並びを 育てるための 筋肉トレーニング



猫背や反り腰など、体の歪みを改善するには、
力みすぎている体のパーツをゆるめることが大切です。
お家で実践できる『ゆるめるストレッチ』を一緒に体感しながら学べます。

■こんな方はぜひご参加ください！

うちの子

- ゲームや宿題の時、すごく姿勢が悪い
- きれいな姿勢で長時間いられない
- 猫背
- 片足重心で立っていることが多い
- 靴のすり減りが早い
- 何度注意しても姿勢が悪い
- 小学生なのに肩こり

■講義内容

姿勢が悪いと歯並びが悪くなります。
正しい姿勢はきれいな歯並びの絶対条件です。

- 90分で猫背が直る！ゆるめるストレッチ
- 5回コース修了者は、注意しなくてもきれいな姿勢で宿題するようになる
- 家でもやりたくなる気持ちのいいストレッチ
- ママの肩こり、腰痛も解消

■講義概要

日程：毎月第3土曜日

場所：宝持会館

住所：東大阪市宝持2-8-10

定員：10名

受講費：1回 3,000円(税込)

5回コース 15,000円(税込)

* 5回コースを受けられた方は、
コース終了後の再受講費1回1,500円(税込)

■講師プロフィール

竹上 由美

1961.3.27生まれ。

才能が有り、色香があり、

健康で人として美しくありたいという理念のもとに開いた

姿勢の教室『才色健美人』を主宰。『姿勢のひみつ教えます』

をテーマに、簡単に身体が緩まる方法をワークを通して

伝える『ゆるまるスタイル』を提唱。プライベートレッスンの他、

各地でセミナー講師として活躍。

[資格：日本ウォーキングセラピスト協会・関西アドバイザー、

肩甲骨・背骨コンディショナー、峯岸道子肩甲骨ヨガ®指導員、

ヨガ棒エクササイズ指導者、シニアのためのトータルワーク

ラジオヨガ指導員、足育アドバイザー他]



お申込

医療法人 燦燦 なんごうや歯科医院

TEL 01210-648-234