

# 歪みチェック

～BOCA測定と同時開催～



- ①身体全体の歪み、骨盤の歪みをチェックします。  
(写真撮影で一緒に確認をしてみましよう)
- ②簡単なアプローチを行い、歪みの改善を行います。
- ③ストレッチ方法や日常生活での注意点をアドバイスします。

身体に歪みが生じると肩こりや腰痛、月経痛など、様々な身体的影響が発生する可能性があります。  
日頃のちょっとした意識の持ち方で改善されるケースもありますので、この機会に是非、ご自身の身体と向き合ってみませんか？  
ご参加をお待ちしております。

実施期間：2025年 1月5日(日) ～ 1月11日(土)まで！  
実施時間：10:00～15:00まで ※1月11日のみ11:00まで  
所要時間：お一人30分程度  
参加資格：高校生以上  
料金：600円  
※体育館受付にてお支払いください



※完全予約制となります。

お問い合わせ：金岡公園体育館 TEL 072-254-6601