歪みチェック＆調整



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ょう）

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。

【改善例】

◆足の長さ（骨盤のズレ）

73歳女性

【Before】



【After】



◆猫背

82歳女性

【Before】



【After】



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：2026年 12月4日(金) ～ 12月12日(土)まで！
実施時間：10:00～　※終了時間は日によって異なります。
所要時間：お一人30分程度
参加資格：高校生以上
料金：９００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。

予約開始：2026年11月25日（水）11:30～
（TELまたは体育館受付にて）

お問い合わせ：金岡公園体育館　TEL 072-254-6601