

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。
(写真撮影と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



◆猫背

82歳女性



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 5月30日(土)～6月6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5月18日(月) 10:00～
(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

