

理学療法士による

運動プログラム

日程

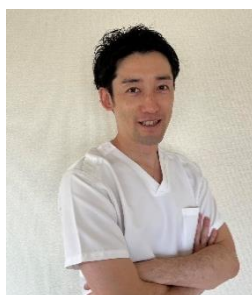
新プログラム登場!!

毎週

木曜日 10:00~10:45

担当

講師:熊澤大樹



(理学療法士)

15年間横浜市の病院で整形外科疾患を中心に急性期、外来、プロスポーツ選手(ラグビー、サッカー、プロレス、某ミュージカルダンサー)を担当

定員 15名(通常レッスン受付方法/参加費 600円) 猿楽トレーニングジム

内容

5月

- 1週目:膝関節痛に対するセルフケアプログラム
- 2週目:腹圧、骨盤周囲に対するセルフケアプログラム
- 3週目:肩こりに対するセルフケアプログラム
- 4週目:腰痛に対するセルフケアプログラム
- 5週目:猫背、ポッコリお腹に対するセルフケアプログラム