

「年だからしょうがない」と言われ、
痛み止め薬、注射、人工関節、手術。
こんな未来をあなたは、受け入れますか？



美姿勢ゼミ

ビシゼミ

立ち姿、後ろ姿までも
美しくなる姿勢の教室

素肌美工〜ル

【参加方法】

完全予約制です。お電話にて予約下さい。

【服装・持ち物】

Tシャツ、パンツなどの動きやすい服装。
また首・手首・足首・腹筋・背筋のコリを確認
します。

腹・背中がすぐ出せる服が良いです。

ストッキングではなく、靴下が良いです。

メモを取るための筆記具。

【時間・料金】

1回1時間、受講費1,000円となります。

【スケジュール】

ホームページ、LINE、Facebookなどで随時
ご案内いたします。ご登録をお願いします。

<https://suhadabi-ena.com/>



バローの交差点
を西に200m
駐車場 5 台



〒509-7205 岐阜県恵那市長島町中野東神田287-5

tel 0573-26-4120

営:月~土 10:30~19:00 休:日祝日

美しい姿勢を取り戻すたった4つのコツ

姿勢が悪くなっていく最大の原因

は、筋肉のコリとおとろえです。

コブのような背中丸まり。

折れ曲がったような腰つき。

歩くのも頼りなくなる足元。

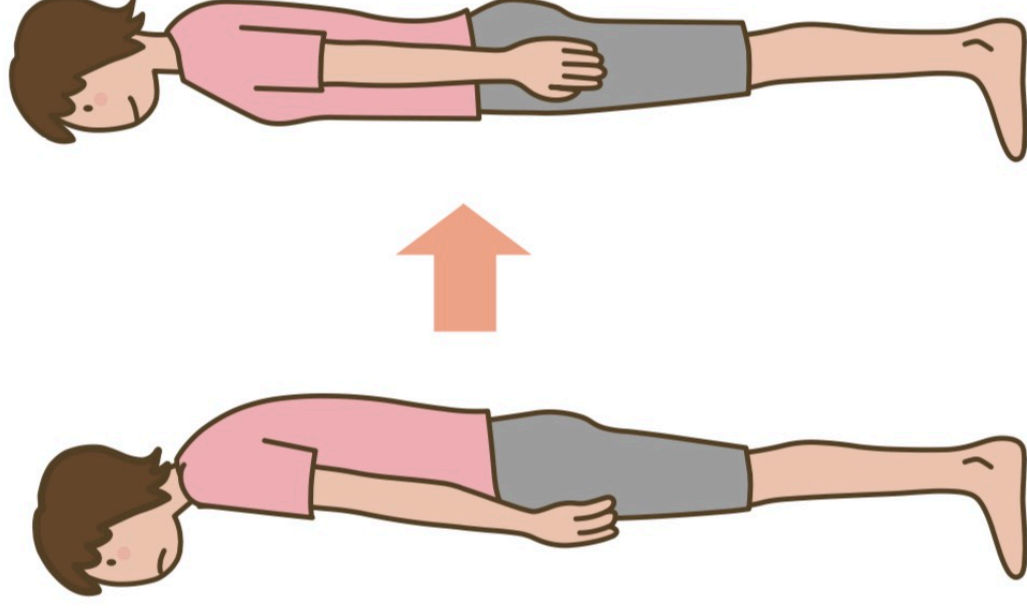
これらの悪姿勢はすべて筋肉のコリとおとろえで、骨を正しく支えられないために起こります。

美姿勢ゼミは、首・腰・足・口の筋肉にアプローチするコツをマスターしていただきます。

全部でたった4つのコツです。

60代でも70代でも80代でも出来る簡単で効果の出るコツです。

毎月1個のコツを学び、4ヶ月でマスターできます。



美姿勢ゼミは、激しい運動はありません。誰でもできる、簡単、そして気持ちいい。楽しく続けられる、運動のコツなんです。

美しく、スマートな後ろ姿を取り戻す！

私は未来を変える。

病気知らず、痛み知らずで毎日がすがすがしい私の身体へと。

ちあ、今、作る。未来の私の身体を。

