

# ★ セルフ整体 ★ ★ 短期スクール ★

人生100年時代を楽しむために

「怪我しない+動けるカラダ+美ボディ」をつくる

**骨格矯正プログラム**です。

肩こり・腰痛・膝痛などでお悩みはありますか？

このレッスンはたたみ1畳のスペースで、美しい姿勢へと導き、  
身体の不調を改善できるため、整体通いの方が続々と卒業されています。

さらに、整えた骨を定着させることで、  
美しい曲線ボディや、運動パフォーマンス向上も  
同時に目指すことができるプログラムです！



## ★日程★

日曜日 18:10~19:10

3月2日・9日・16日・30日(全4回)

## ★料金★

13,200円(税込)

## ★対象★

フィットネス会員様

## ★定員★

8名

担当:大西美帆

## ★備品★

インストラクターから  
筋膜リリースローラーやテニスボールなど  
お貸し出しいたします。



# こんな方に**オススメ!**

- ・骨格矯正を理論と実践の両面から学びたい方
- ・体重ではなく、体型を変えたい方
- ・ピラティスやヨガで身体が変わらなかった方
- ・整体通いがやめられない方
- ・ダンスを上達したい方
- ・歩き方を変えたい方



私はこのセルフ整体で万年悩みだった「肩こり」「足の痛み」から解放され、四角くずんぐりしていた身体が、しゅっと縦に伸びた曲線ボディに進化しました。

そして、何より欲しかったダンス上達。運動パフォーマンスがアップして踊れる関節の動きを手に入れました。

これらはそれぞれ別モノに思われがちですが、実は一本のライン上にあります。日常の身体の使い方を骨格から見直し、芋づる式に進化させましょう!



※ 受講位置は当日に決定いたします。  
インストラクターの指示に従い、受講をお願いいたします。

2月20日(木)12:00~フロントにて予約受付開始

