



人生100年時代！！
いつまでも自分の足で歩き続けるために

医学的根拠に基づく

誰でも、安心してできる
安全なレッスン

痛みのない生活へ

美姿勢 BC(バランスコンディショニング)チェア

運動は必要ですが、間違った運動でカラダを痛める方がたくさんいます。

理学療法士が考案した**バランスコンディショニング**では、安全に関節を守りながら、筋肉のバランスが整い、『ずっと自分の足で歩く！！』カラダづくりができます。

呼吸・筋肉を意識しながら運動を行うことで、体幹が強くなり、腰痛・膝の痛みなど疾患の予防・改善に効果的です。

医学的根拠に基づいた安全な運動のため、全身の関節の機能が改善し、日常の動作でかかる関節ストレスが軽減します。

関節は消耗品！！大切な関節を守りながら【一緒に楽しく】姿勢を整えましょう。

★体験会概要★

こんな方にオススメ！！

- 体力に自信がない
- 運動不足を感じている
- 猫背が気になる
- 痛みに悩まない体を作りたい
- 運動は続かないと思ってる
- 孫・子供の世話になりたくない

【開催日】①2/2(木)②2/16(木)

【時間】15:00～16:00

【場所】2F トレーニングジム

【参加費】①、②各1000円

①、②とも参加 1500円

【講師】飯嶋 理恵(BCインストラクター)

【持ち物】飲み物、動きやすい格好