



◀ このチラシをスマホで見られます

群馬県立
観音山ファミリーパーク
県民ユニット

セルフ整体ストレッチ

Facebook



Facebookグループ「群馬から腰痛を無くす会」▶

【群馬から腰痛を無くすプロジェクト】始動！

高崎市の『慢性腰痛専門』整体院の現役の院長/整体師が

『痛い腰には原因は無い。痛みは結果であり、原因は別にある』

という理論を基に、腰痛をはじめ首肩膝など身体の痛みの解消と予防を目的とした根本原因に対してアプローチするストレッチ、【セルフ整体ストレッチ】を、理論や講義を交え指導します。

【開催日】 毎月第1火曜日 午前 10:30~11:30
3火曜日 午後 14:00~15:00
(祝祭日休講)

【参加費】 500円

【会場】 観音山ファミリーパーク クラフト工房 ▶
(要予約) 027-324-9210

電話発信できます



【持ち物】 ヨガマットorバスタオル、フェイスタオル
飲み物(水分補給)、動きやすい服装

【講師】 整体院 賢-KEN- 院長 石村 賢一 ▶

講師紹介

