

参加費
無料

肩甲骨をはがして若見え背中！ その場で実感できる 美姿勢&肩こり 改善レッスン

このような症状で
お悩みではありませんか？

肩こり

姿勢シルエット

老化

猫背

痛みの軽減

呼吸の浅さ

肩の上がり

目の疲れ



後ろ姿が若見え

猫背・巻き肩を整えて背中丸みをリセット。肩まわりが自然に開き、ウエスト～背中のラインがすっきり美しく見えます。



肩こり・首こりの軽減へ

肩甲骨まわりの緊張をゆるめて血流を促し、ガチガチに固まった首・肩が軽く感じられる状態へ導きます



若返り動きやすい体へ

肩甲骨が動くと腕が上がりやすく、呼吸も深く。日常動作がラクになり、疲れにくい姿勢を目指せます

講師

上原 健志氏

解剖学の専門家。u-balからだ塾／マジックハンズ代表、柔道整復師・NSCA認定PT。延べ4万人を育成し、東京2020セルビア代表などのチームトレーナーも歴任。国内外で施術・教育・事業展開を行う。

日時

3月13日 [金] 14:30-16:00

場所

グリーンパレス 孔雀1

※開催日一週間前に受講票を送付いたします。

申込方法

FAXまたはGoogleフォーム(QRコード)にて、必要事項をご記入の上、お申し込み下さい。

| | | | | |
|------|-----|--|----|--|
| FAX用 | 会社名 | | 氏名 | |
| | 住所 | | 電話 | |



Googleフォーム

申込FAX番号：03-3683-0354

お問合わせ先 (一社)江戸川北法人会：03-3681-3474