



肩が凝る。
頭が重い。
スマホ首で、
巻き肩が気になる



初参加大歓迎
グループレッスン

上半身 サボり筋 トレーニング

まずは気軽に参加しましょう！

—巻き肩・肩コリ解消編—



誰でもスグに実践できる
上半身のサボり筋トレーニング！

今回は巻き肩や肩コリになる原因と、
マッサージやストレッチよりも、効果的な
「サボり筋トレーニング」をお伝えします。

巻き肩で頭が前に出ている、
首や肩がガチガチ、上を向くと首が痛いなど、
このような不調はサボり筋で解決できます♪

5月21日(木)

[時間] 10:00-11:00
(30分程度延長あり)

[場所] のぞみホーム・みんなのハウス

[持ち物] 動きやすい服装、飲み物

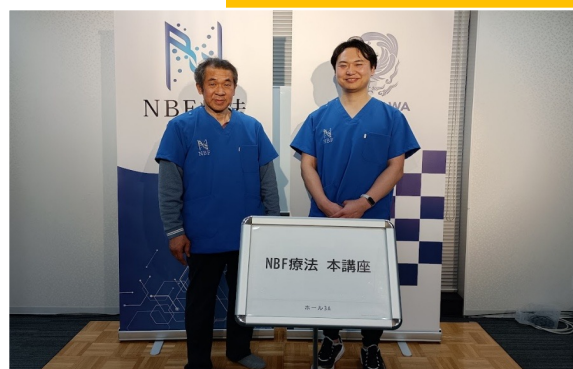
[参加費] 500円

YouTubeやメディア、書籍等でも大人気の
関節トレーニング！！

関節トレーニング認定インストラクターが
手本を見せながら、直接指導します。

まずは一度、気軽に参加してみませんか♪
予約制 お問い合わせ・予約はコチラから↓

0282-82-7204・のぞみホーム
Mail: nozomi-h@guitar.ocn.ne.jp



関節トレーニング認定
上級インストラクター

柔道整復師
作業療法士
春原 弘之



ギックリ腰、
坐骨神経痛…
腰の張り、
座りっぱなしが
つらい。。



初参加大歓迎！
グループレッスン

まずは気軽に参加してみませんか！？

下半身 サボり筋 トレーニング

—腰痛コンディションング編—



誰でもスグに実践できる
下半身のサボり筋トレーニング！

過去にギックリ腰になったことのある人や、
慢性的な腰痛に悩んでいる人に届いてほしい
内容です。
トレーニング前後で腰の動きを確認しながら、
あなたのサボり筋を見つけていきます。



イスに座りながら、一緒に
関節を支える筋肉を鍛えていきましょう。

5月7日(木)

[時間] 10:00-11:00
(11:30迄延長可能性あり)

[場所] のぞみホーム・みんなのハウス

[持ち物] 動きやすい服装、飲み物

[参加費] 500円

YouTubeやメディア、書籍等でも大人気の
関節トレーニング！！

関節トレーニング認定インストラクターが
手本を見せながら、直接指導します。
まずは一度、気軽に参加してみませんか♪
お問い合わせ・お申し込みはコチラから！



関節トレーニング認定
上級インストラクター

柔道整復師
作業療法士
春原 弘之

0282-82-7204
Mail:nozomi-h@guitar.ocn.ne.jp