

朝の5分体操で

スッキリ！目覚めよう



STEP 1 膝のこわばり改善！

★長めのタオルを足の裏にかけ、気持ち良く感じる角度まで足を上げ30~60秒キープします。

【コツ】足の角度は斜めでもOK！
イテテの手前で太腿&膝の裏側にジワジワ効かせましょう♪

STEP 2 首・肩こりが楽に！

★握りこぶしにアゴを乗せ、首をリラックスさせます。首をゆつく〜と左右に5~30往復ねじります。

【コツ】捻りすぎて痛めないよう、気持ち良い範囲で行いましょう♪



STEP 3 背すじが伸びる！

★横向きに寝て、両手を前に伸ばしたら、上の腕を後ろに開いたり、前に戻したり30回繰り返します。

【コツ】腕の重みで胸を開くことと体を捻って脇腹を伸ばすことを意識しましょう♪

※全ての運動は痛みがなく気持ち良く感じる範囲で行いましょう。その動作自体で痛み、違和感、めまいなどを感じる場合はすぐに中止してください。

紙で見てもよく分からない…という方へ、動画&レッスンと一緒にやってみませんか？→詳しくは裏面へ♪

簡単な体操なのに
に体が楽♪



スッキリ

特典動画
プレゼント!

／目覚めたい人のための／

背骨コンディショニング体験

ベストセラー『30万人の腰痛を治した！背骨コンディショニング』の体操から、特に身体のこわばり解消に効果があり、朝から姿勢良く、楽に歩けるようになる体操が体験できます。筋肉の状態を左右する神経の出処である「背骨」を自分で矯正することで本来の動きを取り戻す、唯一無二のメソッドを大公開！

講師：藤井聖司



背骨コンディショニングスペシャリスト・健康運動指導士
『脊柱管狭窄症を自力で治す！背骨コンディショニング』監修

どちらの会場も同じ内容です

荻窪地域区民センター・
第1&2和室
4/29(月・祝)10~11:30



会場GoogleMap

ルミエール府中・
レクリエーションルーム
5/1(水)10~11:30



会場GoogleMap

料金：2,000円（共通）

持物：動きやすい服装、長めのタオル、ヨガマットまたはバスタオル、補給用水分
申込：右下QRコードより申込。または電話・メールより会場・お名前・TELを連絡

定員は限られています！右下のQRコードよりお早めにお申込ください



主催

ILOVETODAY合同会社
背骨スタジオ荻窪
背骨スタジオ府中

お申込・お問い合わせ

070-6600-0139
yoyaku@sebone221.com

詳細・お申込

★会場・お名前・電話番号をお知らせください。またはQRよりお申込ください。

