

1回 お試し 無料体験会

健康豆知識 2月号

腰・姿勢・運動不足
などが気になる方へ

筋肉は天然のコルセット!



痛みがでるのは 寒さのせい...?

それだけではないんです!

腹筋・背筋などの**筋肉**が弱くなると

腰に負担がかかり ゆがみが出て **腰痛** が起こる



といわれています



お腹まわりの**筋肉**をつけて

姿勢キープ! 腰らくらく♪



春はもうすぐ♪ **筋肉**つけて、痛み予防!

1回で体の状態が詳しくわかる!!

年齢問わず 気軽にGO

カーブスダイリ-長本 059 367 7717