

1回 お試し 無料体験実施中

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回で自分の体が詳しく知れます

女性なら何オでもOK

より鈴鹿

白子

気軽に体験OK

059 389 5252