

♡健康豆知識♡ 2月号 ♡

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♪**



まわりの方にも、 **筋肉**が大事だよ~! って教えてあげてくださいね♡

- 痛みがあってもできる?
- 最近、運動不足...
という方のために!

1回無料体験 実施中!

筋肉量 分かるお体チェックつき!

各店先着20名



♡ 〓ご紹介なら!〓

1回体験するだけで

◆ **プレゼント**が
もらえます ◆

なくなり次第終了!

先着
10名



2月おすすめの日程

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
9	10	11	12	13	14
16	17	18	19	20	21
23	24	25	26	27	28

こちらからもご予約できます♡♡♡

