

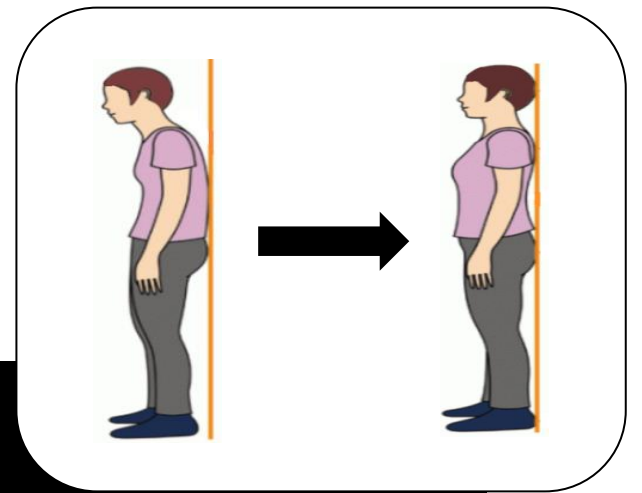
# ゴゴゴ ストレッチ

体験講座

終わった後、床の上に寝転ぶと……  
床に沈み込んだ感覚が味わえスッキリします！



一度で違いが  
体感できます!!



『仰向けで脱力状態を作ることによって…』

- ①自然と腹式呼吸になる。  
(腹式呼吸はリラックスしている時に起こる)
- ②脊柱周辺、肩甲骨周辺、腰部の凝り固まった筋肉が和らぎ血行が良くなる。結果、スムーズな動きにつながる。
- ③重力によって肩の位置が下がり、**本来あるべき状態**に近づく。

「**肩がこる・姿勢や歪みが気になる・体が重くダルい・  
ラクして効果を得たい**という方は是非体験してみてください!!」

1月12日(金) 14:00~14:30 担当:野谷

1月15日(月) 14:45~15:15 担当:岸本

1月26日(金) 14:00~14:30 担当:野谷

1月29日(月) 14:45~15:15 担当:岸本

場所) 4階エクササイズルーム  
定員) 1回: 8名  
料金) 1回: 510円 (税込)

2階受付または電話にて**事前予約**の上、  
当日受付で料金をお支払い下さい。

愛仁会総合健康センター  
072-692-9281