

腰痛・肩こり・50肩・坐骨神経痛・手足のしびれ・偏頭痛・・・

**本**気で治すつもりのあなたへ

どなたでも  
ご参加できます！

# 背骨コンディショニング 体験会

担当

背骨コンディショニング協会  
認定インストラクター

**3** 本柱のプログラムで根本から改善！

背骨を緩める体操

背骨の歪みを矯正する

背骨が歪まないように筋力をつける体操

ほとんどが寝そべて出来る簡単・楽チンな体操！

「腰が楽になった」「肩と首が軽くなった」

「股関節が急に開くようになった」など、

すぐにその場で効果を実感していただけます。



料金

1,500円/回

\*当日インストラクターまで  
直接お渡しください。

持ち物

- ・運動しやすい服装またはお着替え
- ・大きめのバスタオルかヨガマット
- ・フェイスタオル ※シューズは必要ありません

背骨コンディショニング荻窪スタジオ

会場

●定員：10名 満員の場合はご予約の方が優先となります。

●予約：各担当講師まで直接お問い合わせください（裏面参照）

<http://www.sebone221.com>

荻窪 背骨

検索

をクリック

# 背骨コンディショニング体験会

2015年ベストセラー『20万人の腰痛を治した！背骨コンディショニング』

に登場します体操をじっくり体験できます。

自分で腰痛・肩こりをケアし、背骨の歪みを矯正する体操、  
インストラクターによる背骨矯正体験、腰痛の本当の原因と解消法など。

通常よりも時間を拡大して、じっくりお伝えいたします！

各インストラクターまで直接お申込みくださいませ。

## 背骨コンディショニング荻窪スタジオ

・杉並区荻窪4-20-18 星野谷ビル地下1階

- 3/3(木)19:00~21:00 (やお)
- 3/17(木)19:00~21:00 (やお)
- 3/22(火)14:00~16:00 (大豆生田)
- 3/23(水)10:00~12:00 (小林)
- 3/27(日)13~14:30 (MASAE)
- 4/1(金)10:00~12:00 (伊藤)
- 4/7(木)19:00~21:00 (やお)
- 4/12(火)14:00~16:00 (大豆生田)
- 4/13(水)10:00~12:00 (小林)
- 4/19(火)15:00~17:00 (小池)

## 中野区産業振興センター3階和室

- ・中野区中野2-13-14
- 3/4(金)10:00~11:30 (小林)
- 3/18(金)10:00~11:30 (小林)
- 4/1(金)10:00~11:30 (小林)
- 4/15(金)10:00~11:30 (小林)

## セッション杉並 地下軽運動室

- ・東京都杉並区梅里1-22-32
- ・ヨガマットをお持ちください
- 3/1(火)10:00~11:30 (小林)
- 3/8(火)10:00~11:30 (小林)
- 3/15(火)10:00~11:30 (小林)
- 4/12(火)9:15~10:45 (小林)
- 4/19(火)9:15~10:45 (小林)
- 4/26(火)10:00~11:30 (小林)

## ゆうゆう馬橋

- ・杉並区高円寺南3-16-14
- ・ヨガマットをお持ちください
- 3/29(火)10:00~11:30 (小林)
- 4/5(火)10:00~11:30 (小林)



申込先：参加をご希望される時間を担当する先生に直接ご連絡くださいませ。

MASAE (まさえ) 090-9802-9028 masae3sebone@gmail.com

小池 奈々子 (こいけ ななこ) 090-9631-6628 nanajo-0717-okjsebone@docomo.ne.jp

小林 伸江 (こばやし のぶえ) 090-8340-1623 sebone.7koba@gmail.com

やお 裕美 (やお ゆみ) 070-6424-4807 natu\_flo\_2014@yahoo.co.jp

伊藤 かおる (いとう かおる) 090-3270-8085 sebone.kor@i.softbank.jp

大豆生田 範子 (おおまめうだ のりこ) 090-3041-3987 seboneogikubo@icloud.com