

最高の姿勢作り

あなたの姿勢を分析します



大井 勇
理学療法士
健康運動指導士

辰巳博俊
理学療法士
健康管理士

伊丹一帆
理学療法士



01 Step

【知る】
下肢荷重計を用いて
前後左右の重心の位置を
チェックします

02 Step

【分かる】
一人一人に
コメントを添えた
分析シートを
お渡しします

03 Step

【できる】
分析結果を基に
それぞれに合った
エクササイズを
行います

04 Step

【習慣形成】
最高の姿勢作りを
セミナー終了後も
継続できるように
アドバイスします

- ◇場 所： はびきのコロセアム サブアリーナ
- ◇日 程： 2021年11月15日(月)～2022年1月31日(月) 全6回
- ◇時 間： 13:30～14:30
- ◇費 用： 1000円(6回分)
- ◇定 員： 20名(先着順)
- ◇受 付： はびきのコロセアムにて10月18日～
- ◇対 象： 姿勢を良くするための運動方法が分からない方
- ◇持ち物： マスク(不織布)・動きやすい服装・上靴・飲み物・着替え
- ①参加される方は、身体に異常が無い事の確認をお願いします。
- ②負傷等の事故があった場合、応急処置は行いますがその後の責任は負いかねます。



医療法人
昌円会

高村病院