

セルフではなく人の力を借りて、からだの痛みをとったり、機能を整えたりすることは巷にいくらでも溢れていますね。  
しかしながら、腕の良い治療家はほんの一握りだと感じています。

だからこそ、自分自身でからだの治療や矯正、予防などができることは非常に価値が高いことだと思います。それを可能にしてくれるのが、「背骨コンディショニング」です。

僕自身、これまでインストラクターとして酷使してきたからだをセルフでケアするために、様々な方法を試してきました。その中でも背骨コンディショニングは、瞬時に圧倒的な効果が実感できるものでした。

自分が常々目指している、「からだ本来持っている機能を最大限発揮すること」そのパフォーマンスが背骨コンディショニングを取り入れてから確実に上がっています。

楽に動ける、疲れにくい、回復が早いなど、自分の日常生活はもちろんフィットネスライフを豊かにしてくれています。

レズミルズプログラムを大好きなみなさんだからこそ、オススメしたいプログラムです。

セルフで緩めて、矯正して、トレーニングをして、レズミルズプログラムを受ける。そんな流れを推奨します！

からだ本来持っている機能を取り戻して、フィットネスライフをより良いものにしていきましょう！

皆様のご参加お待ちしております。



ATSUSHI



## 背骨コンディショニングの3つのメソッド

背骨コンディショニングでは、以下の3つのメソッドで、歪まない体づくりを目指します。

### 背骨コンディショニング

3つの要素



8月少人数スクール(定員4名)

開催日：8/9・8/16・8/23・8/30 毎水曜 19:50-20:50

《料金》1回3,300円(税込)

2回(日にち自由選択)6,600円(税込)⇒6,050円(税込)

3回(日にち自由選択)9,900円(税込)⇒8,800円(税込)

4回 13,200円(税込)⇒11,000円(税込)

ご予約は8/2(水)10:00より右記QRコードまたはフロントで承ります。

ご入金の実施日に(複数回数の方は初回時にご入金ください。)ご入金後の返金は致しかねます。



背骨