

健康で毎日を心地よく過ごすために

ミニ骨格教室

女性に特化したミニ骨格教室

身体の歪みを チェックしてみませんか？

骨格や姿勢について正しく知ること、
身体の使い方や日常の姿勢を見直すきっかけになります。
女性のための知識を楽しく学べる、少人数制の教室です。

わたしの骨格、
もっと好きになる♡



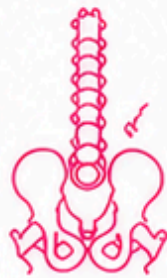
こんな方におすすめ

- 生理時の不快感が気になる方
- 頭の重さや肩のつらさが気になる方
- 更年期世代の身体の変化が気になる方
- 肩や腰の負担が気になる方
- 股関節まわりの違和感が気になる方
- 骨盤のゆがみやバランスが気になる方

女性特有のお悩みに寄り添い、身体を整える習慣づくりをサポートします。

教室で学べること

- 骨格の基本のしくみ
- 姿勢と骨格の関係
- 自分の骨格タイプチェック
- 身体のバランスの見方
- 今日からできるセルフケア・エクササイズ



開催概要

- 日時 令和8年7月5日(日) 午後2時～4時
- 会場 白鷹町文化交流センター あゆーむ
- 定員 10名(先着順)
- 参加費 1,000円
- 持ち物 動きやすい服装、フェイスタオル、水分補給用の飲み物

女性限定の
少人数制で
安心して学べる！

point



少人数制で丁寧にサポート！
質問しやすいアットホームな雰囲気、
初心者の方でも安心してご参加
いただけます。
施術体験もできます！

不調をやわらげる

生理時・頭の重さ・更年期の
ゆらぎ・肩や腰・股関節まわり
などの負担を、日常の工夫で
軽くしていきます。

学んだその日から、変化を実感！

姿勢が整う

正しい姿勢や身体の使い方を
知ることで、見た目も気持ちも
すっきり！

自分を大切にできる

自分の身体の特徴を知り、
自分に合ったケアで、
毎日をもっと心地よく
過ごせます。

いつまでも健康で
美しく輝く毎日を
一緒に目指しましょう。

お申込み
お問合せ

背骨と骨盤の店 KANON
中島 ☎ 090-2601-8292

※お申込みは、6月30日まで

主催：愛楽グループ

