

お客様のお声をいただきました!!

70代 女性

K様 70代 女性

K.T様 70代 女性

60代 男性

Instructor's Profile

～全国のインストラクターを順にご紹介します。

花原 寛子 (はなはら ひろこ)

- 活動場所……コナミ立川、コナミ中野富士見町、調布たづくり
- 活動内容……背骨コンディショニング
- 好きな食べ物……チーズ、肉、油そば
- 出身地……新潟県燕市
- 趣味……BIGBANGを聴く、観る！ カブトムシ飼育(笑)
- 健康のために気を付けていること……酵素を飲んでいます
- 指導していてよかったと思うこと
……体操で調子が良くなったと感動された時
- 背骨のときにお勧めBGM
……洋楽、クラシック、こだわりはないので
リクエストでも



小池 奈々子 (こいけ ななこ)

- 活動場所……有明スポーツセンター、品川健康センター、高島平温水プール、赤塚体育館、新宿元気館、横浜港南区内地センター、スポーツセンターなど
- 活動内容……背骨コンディショニングパーソナル・グループ体操
親子ピクス(赤ちゃん、幼児) マタニティーピクス
キッズ、ジュニアエアロビクス シニアエアロビクス
- 好きな食べ物……パン ●趣味……映画を見ること
- 出身地……岩手県花巻市
- 健康の為に気を付けていること……ポジティブに考える。
足回しをやる
- 指導して良かったこと……背骨コンディショニングにより
体の可動域や症状が改善され、クラスに来た時より
足取りが軽くなる姿を見るとき
- 背骨の時のおすすめBGM……ボサノバやスマップなど



実施会場

ぜひお近くの会場へお越しください。

グ	グループ体操実施会場
パ	個別矯正(パーソナル)実施会場

北海道	
パ	厚別南(協会本部)矯正会場
パ	札幌プリンスホテル・国際館パミール
パ	ニューオータニ札幌
パ	サッポロファクトリーフィットネスクラブ
パ	札幌羊が丘教会(無料)
パ	札幌市中島体育センター
パ	札幌市南区体育館
パ	フィットネス&スパバール札幌
パ	スポーツクラブNAS札幌
パ	スポーツクラブNAS東札幌
グ	札幌市厚別北地区会場
グ	札幌市厚別西地区センター
グ	札幌市厚別南地区センター
グ	シルバー活動センター
グ	ピラティススタジオ ボディソウル
グ	札幌市月寒体育館
グ	札幌市豊平区体育館
グ	札幌市すみかわ地区センター
グ	札幌市豊平公園温水プール
グ	江別市東野幌体育館

関東	
パ	ヒルトン東京(新宿)
パ	府中グリーンプラザ
パ	レブス(世田谷)
パ	自由が丘ソフィアフィットセラピーカレッジ
パ	エニタイムフィットネスセンター高津店
パ	ダンス・フィットスタジオA.T(下高井戸)
パ	産業商工会館(阿佐ヶ谷)
パ	中央区会場(東京)
パ	八王子会場
パ	ティップネス明大前
パ	ティップネス中野
パ	ティップネス吉祥寺
パ	吉祥寺第一ホテル・ワミュージ
パ	あざみ野大橋スタジオ
パ	川崎ホテルタートルヒルズ
パ	後楽園スポーツクラブ(山梨県南アルプス市)
パ	甲府市中央公民館
パ	コナミスポーツクラブ荻窪南口
パ	コナミスポーツクラブ府中
パ	コナミスポーツクラブ武蔵境
パ	小金井市民交流センター
グ	コナミスポーツクラブ稲城
グ	コナミスポーツクラブ渋谷
グ	コナミスポーツクラブ東松原
グ	コナミスポーツクラブ橋学園
グ	コナミスポーツクラブ品川本店
グ	コナミスポーツクラブ八王子
グ	コナミスポーツクラブ東大島
グ	コナミスポーツクラブ五反田
グ	コナミスポーツクラブ中野富士見町

グ	青山グランサイズ
グ	ジェクサーフィットネスクラブ赤羽
グ	ジェクサーフィットネスクラブ池袋
グ	ジェクサーフィットネスクラブ上野
グ	ジェクサーフィットネスクラブ大塚
グ	エスフォルタ赤坂
グ	セブカルチャークラブ武蔵境
グ	新宿サークル
グ	スポーツプラザ梅若(墨田区)
グ	ゆうゆう高円寺南館
グ	桃園区民活動センター(中野)
グ	中野区産業振興センター
グ	向陽スポーツ文化クラブ(杉並)
グ	セシオン杉並
グ	杉並大宮前体育館
グ	板橋区赤塚体育館
グ	板橋区中台ふれあい館
グ	板橋区上板橋体育館
グ	調布市文化会館たづくり
グ	武蔵野市民会館
グ	昭和の森カルチャーセンター
グ	八王子クリエイトホール
グ	横浜市港南区センター
グ	青葉スポーツセンター(市が尾)
グ	恩田地域ケアプラザ(長津田)
グ	鎌倉生涯学習センター
グ	鎌倉市玉縄学習センター
グ	川崎市幸スポーツセンター
グ	セブカルチャークラブ橋本
グ	悠々かながわカルチャー(馬車道)
グ	横浜市青葉サークル(市が尾)

グ	横浜市港南スポーツセンター
グ	横浜市港南ケアプラザ
グ	横浜市中村地区センター
グ	三浦市南下浦市民センター
グ	和光市総合体育館
グ	コナミスポーツクラブ武蔵浦和
グ	コナミスポーツクラブ川口
関西	
パ	ヒルトン大阪(梅田)
パ	MAIN BAR(芦屋)
パ	スタジオfive F 中百舌鳥
パ	阿倍野スポーツセンター
パ	ピラティススタジオ11 lalala(西宮)
パ	背骨コンディショニングスタジオ(放出)
グ	淡路福祉生活支援センター
グ	枚方市青少年会館
グ	A.Cスタジオ(京橋)
グ	セブカルチャー八尾
グ	エビータの森(西宮)
グ	ホテルニューオータニ大阪フィットネスクラブ
グ	生野屋内プールスタジオ
グ	東住吉区桑津会館
グ	大阪市北区区民センター
九州	
パ	ヒルトン福岡
グ	久留米市民温水プール
グ	筑邦市民センター
グ	コナミスポーツクラブ中間
グ	十篠ウエルネスクラブ
グ	古賀市花見南公民館

一般社団法人 背骨コンディショニング協会®

TEL 011-398-7010
WEB SITE <http://www.sebone-c.org>
E-MAILE info@sebone-c.org

背骨コンディショニング™ ベーシックBOOK

発売中!



“購入特典”
WEB動画完全連動エクササイズ付
価格 1,500円(税別)

……
いつもの体操をおうちでも、また初めての方にも、お手元で見ながら簡単にエクササイズが行って頂けますように、冊子にしました。写真やイラストに丁寧な説明がついています。

＜掲載内容＞

- ・背骨コンディショニング とは
- ・カラダの痛みや不調の原因
- ・検査
- ・ROM運動 (ゆるめ運動) や神経ストレッチ などのエクササイズ
- ・筋力トレーニングについて

などなど…背骨コンディショニング の基本の体操が網羅されています。

背骨コンディショニング™ アドバンス編(1)

DVD

好評DVD発売中!



プログラム開発者の日野秀彦が出演し、
原因と対処法を詳しく解説しています

……
日々更新されている新しい体操・筋肉トレーニングはもちろんのこと、ベーシックBOOKには載っていない肩や首のエクササイズを紹介。背骨コンディショニングの開発者・日野秀彦本人による背骨コンディショニング・メソッドの解説・レクチャーも収録されています。

＜収録内容＞

1. 背骨コンディショニングとは？
2. レクチャー
 - ・神経の異常伝達 ・肩こり・頭痛・手根管症候群の正体
3. 検査 4. エクササイズ
 - ・頸椎・胸椎・肩のコンディショニング
 - ・仙腸関節・腰椎・股関節・膝関節のコンディショニング

などなど盛りだくさんの80分。

背骨コンディショニング アドバンス編① DVD 3,500円(税込)

BOOK, DVD ご購入方法は 2 通り

- ① お近くの教室でインストラクターより受け取り
→お近くのインストラクターへお問い合わせください。
*施設により、直接の受渡しが禁止されている場合は「ご自宅に郵送でお届け」にてお願いいたします。

- ② ご自宅に郵送でお届け 送料350円

・ベーシックBOOK 注文 又は アドバンスDVD 注文
・お名前 ・郵便番号 ・ご住所 ・電話番号
・紹介を受けたインストラクター名

メール 内容 を記入してメールを送信

info@sebone-c.org

*協会事務局より確認メールが届きます。

お電話 でお申込の場合

☎ 011-398-7010

*折り返しご連絡を致します。