

はじめよう！

背骨コンディショニング

～痛みのないカラダづくり～

創始者 **日野秀彦** による
公開レッスン
岡山初開催

2020年
4月4日(土)

10時30分～
(開場10時00分)

会場
岡山市勤労者
福祉センター
5階体育集会室

岡山市北区春日町5-6
(岡山市役所近く)

あてはまるものありませんか？

- ☐ 膝痛 ☐ 股関節痛 ☐ 四十肩・五十肩
- ☐ 腰痛(ヘルニア・脊柱管狭窄症・ぎっくり腰)
- ☐ 肩・首・背中のコリやハリ ☐ なんとなく調子悪い
- ☐ 坐骨神経痛 ☐ 自律神経の不調 ☐ 手指や足のしびれ
- ☐ 内臓の不調 ☐ 頭痛 ☐ めまい ☐ 耳鳴り
- ☐ パフォーマンスUPしたい ☐ 不調を未然に防ぎたい

ひとつでもあてはまれば、是非お試しください

第1部

日野代表
公開レッスン

10:30～12:00

「背骨コンディショニング」って何？

背骨の歪みを整え、
全身の不調を根本的に改善する
運動プログラムです
年齢、性別、体力に
関係なく行えます

第2部

お悩み別
グループレッスン

12:30～13:15

- A 首・肩
 - B 腰
 - C 内臓・自律神経
- 各15名

第2部

矯正体験

12:30～ 12:45～
13:00～ 13:15～ 13:30～

D 矯正体験
各回2名
(計10名)

第1部受講者優先です

- 持ち物等
ヨガマット、バスタオル、長めのタオル、水分、動きやすい服装でお越しください。
- 参加条件等
小学生以上 ただし、骨折・外傷・妊娠中または可能性がある方は、安全面でご参加できません。
- 参加費 (当日会場にてお支払いください)
第1部 公開レッスン2,000円 (小・中学生500円)
第2部 お悩み別グループレッスン(A B C)500円、矯正体験(D)2,000円
- 申込方法 右記お申込フォーム、または協会HP-イベント検索よりお申込みください。
メールの場合は、2044okayama@gmail.com 宛に下記内容をご連絡ください。

- ①公開レッスン参加者名と年齢
- ②第2部参加希望(希望者のみいずれか選択)
A肩・首 B腰 C内臓・自律神経 D矯正体験
- ③連絡先メールアドレス
- ④連絡先電話番号

主催：一般社団法人 背骨コンディショニング協会関西支部

<https://www.sebone-c.org/>

後援：岡山市教育委員会 山陽新聞社

3月22日、5月16日
「腰痛解決講座」開催！
参加特典は、
仙骨枕
ベーシックブック
詳しくは協会HP
腰痛解決講座検索で
「岡山県」または
下記お問合せまで

お問合せ

メール 2044okayama@gmail.com

お電話でのお申込やお問い合わせは受付しておりませんので、ご了承ください。

お申込フォーム

