

ヨガトレーナーが行う痛みや不調を軽減する身体作り塾

一生歩けるカラダ塾



腰痛とうまく付き合う身体作り

腰痛予防講座

2026年 3月20日 金

参加費
5,500円

8:45受付開始 / 9:00~11:00

対象者

腰痛に負けない身体作りをしたい人
階段を一人で登り降りできる人

特典

自宅でできる5分動画を贈呈！
筋膜リリースボールプレゼント（当日も使います♪）

場所

十日町市馬場丁1396-1
ever.doichi 2階 ever.YOGA studio

こんな人におすすめ

- 慢性的な腰痛がある（主治医の運動許可有り）
- 猫背や反り腰などの姿勢が気になる方
- 肩凝りがある方
- 呼吸の浅さが気になる方
- 身体が硬い方



今日からできる！腰痛を根本からケア

指導歴10年、腰痛治療ガイドラインでは、慢性腰痛に対して運動療法を行うことを強く推奨することになったのはご存知でしょうか？腰痛予防体操を行い、ガチガチな部分をほぐして、体幹部分の筋肉は強化して腰痛とうまく付き合う身体作りをして日々を快適に過ごしましょう！



ヨガトレーナー
中島 美里

ever.YOGA&FITNESS

☎ 050-1808-1396

新潟県十日町市馬場丁1396-1

ever.doichi@gmail.com

<https://ever-doichi.com/>

お申し込みは公式LINEからお願いします。

公式LINE



お申し込み
お問い合わせは
こちらから

