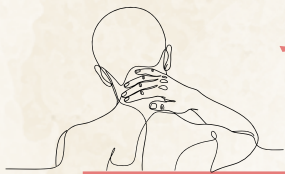
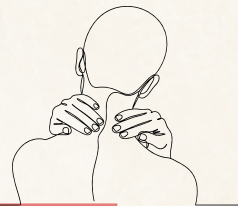


一生歩けるカラダ塾



首肩凝り 予防講座



～首肩凝りの原因を知り整える～

「肩を揉んでもすぐ元に戻る」「湿布やマッサージを繰り返している」そんな経験はありませんか？首や肩のこりは、肩だけの問題ではなく、姿勢の崩れや運動不足、呼吸の浅さ、長時間のスマートフォンやパソコン作業など、日常生活の積み重ねによって起こることが少なくありません。

この講座では、首や肩がこる本当の原因をわかりやすく学び、ご自宅でも続けられるストレッチや筋力トレーニング、姿勢改善の方法を実践します。

「その場だけ楽になる」のではなく、自分の身体を自分で整えられる力を身につけ、痛みや不調を繰り返さない身体づくりを目指します。

一つひとつの不調を改善しながら、身体全体のバランスを整えることが、腰痛や膝痛の予防、転倒予防にもつながります。

「首や肩が楽になった」だけで終わるのではなく、いつまでも痛みに悩まされることなく、自分の足で歩き、好きな場所へ行き、やりたいことを楽しめる人生を送るための身体づくりしてみませんか？

日時 2026 9 / 20 日 13:00 ~ 15:00

定員 先着 8 名 費用 5,500 円 税込

会場 新潟県十日町市馬場丁1396-1
ever.doichi 2階
ever.YOGA studio

講師

中島 美里

ever.YOGA&FITNESS代表
ヨガトレーナー指導歴10年

「100歳まで自分の足で身体づくり」をテーマに肩こり・腰痛・姿勢改善・睡眠・運動習慣づくりから健康寿命延伸をサポート。ヨガクラス開催やパーソナルトレーニングに加え、身体や健康に関する正しい情報、知識を学びながら身体作りをしていく【一生歩けるカラダ塾】を開催中。
今の不調を整え、未来の健康へつなげます。

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

