

みらいく教室



歩いているだけでは健康にならない？

健康のために歩いていても正しくなければ、

膝や腰痛の原因に！？

1日4000歩以下だと認知症や心臓病、脳卒中のリスクが上がる。

反り腰や膝が曲がった状態で歩くと腰や膝を痛めやすくなる。

痛み改善・運動不足解消に特化したメニュー

- 痛む部位に応じたオーダーメイドのストレッチや筋トレ
- 普段動かさない動きを無理ない範囲で運動
- 参加している人たちに合わせた体操メニュー

リピート率**100%**

体操後に**痛みや動きの改善**の声が多数あり！

お客様の声

みらいく体操に通うようになって、1ヶ月で体の痛みがなくなりました。



70歳代
女性

対 象：健康に関心がある方（50歳～）

場 所：牛頸公民館 集会室

日 時：毎週火曜日 10時～11時

6月27日・7月4日・11日・18日・25日

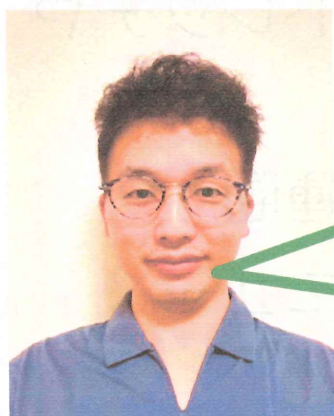
料 金：500円(体験価格)

定 員：12名程度

持ち物：動きやすい服装、飲み物、タオル、
室内用の運動靴



講師紹介



松田淳平

・理学療法士・健康運動実践指導者

悩みに沿って運動プログラムを立案し、
医学や様々な視点でわかりやすく教えます。
一回で実感できますので、
一度、試しにお越してください(^o^)/

定員がオーバーした場合にはお断りすることもありますので、
お早めに連絡ください。

相談や質問の際には、下記の連絡先まで電話してください。

090-2962-0571(松田)

時間帯：12～13時or17時半以降でお願いします。m(__)m