

体の歪みと健康・骨格調整体操講座 R4.5.25

開講に先立ち、所長あいさつ



受講者の様子



壁面を利用して、まず体の中心や傾きを
チェックします



講師が脊椎の模型を用いて、歪みのメカニズ
ムを説明



ゴムバンドを用いて骨盤を圧迫



さらに、肩、片足に平ゴムを巻き付け圧迫し
たうえで軽運動を行う

