

Sportip



姿勢ゆがんでませんか？

姿勢改善肩膝腰痛予防体操 特別Ver.



Sportip



姿勢測定会

in 磯子スポーツセンター研修室

横姿勢と正面姿勢からAIが あなたの姿勢を見える化します。

	個人データ入力	可視化	診断	支援
基本データ	身長 162 cm 体重 50.0 kg 性別 女性 年齢 65 歳		骨盤が深く前傾し反り腰になってしま うことが特徴的です。また胸郭の位置 も全体的に下がります。背骨のカーブ が通常よりかなりキツくなっている ために、腰痛の慢性的な悩みを引き起 こしやすい状況と言えます。	ヘルニア改善プラン 姿勢改善プラン
症状	+			
目的	+			

第3弾

通常教室の教室にプラスして、姿勢のゆがみ等を分析し、さらにはゆがみを改善するためのエクササイズを紹介します。

日時	3月25日(月)13:15~14:45
申込	3月5日(火) 9:00~ 電話受付(先着順)
定員	定員に達し次第受付終了 15名
料金	測定結果票付き ¥1,000.-

お申込み・お問い合わせ

磯子スポーツセンター

TEL 045-771-8118

URL <https://yokohama-sport.jp/isogo-sc-ysa/>