

腰痛・肩こり・首こり・だるさ・猫背・ぽっこりお腹・O脚等、改善したい男性のみなさんへ

New!! メンズ版
美しなやか健康運動
やります！

自分の健康は自分で守る！
カラダから脳を活性化！
カラダは進化できます！

**男性の
ために！！**

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">● 腰痛・肩こりに悩んでいる● 朝起きるとカラダが鉛のように重い。● 疲れやすく、ダルオモ状態をなんとかしたい。● 不眠・頭痛・ストレス・足トラブル。● 健康診断の数値が気になる。● 体力が落ちた気がする。 | <ul style="list-style-type: none">● 短パン履くとO脚が目立つ● ぽっこりお腹をなんとかしたい。● 猫背・冷え性・便秘を改善したい。● 運動不足を解消したい。● いつまでもカッコよく生きたい <p>etc・・・</p> |
|--|--|

『美しなやか 健康運動』は、このようなお悩みの方におススメの運動です。

ムキムキカッコよくなりたい！ガンガン鍛えたい！結果をすぐ！お気持ちよく分かります。ちょっと待って！！

日々、カラダは硬く・筋力は減っていきます。老化は足から疲れは足に。筋肉が硬くなり、衰えると、姿勢が崩れ、猫背・腰痛・肩こり・首こり・だるさ・眼精疲労 etc・・・ 痛みがあると怒りっぽくなったり、ついついマイナス思考になったり・・・

美しなやか健康運動は、カラダの中心から、足&脚・骨盤・股関節・肩甲骨を連動させ、自分の癖・傾き・歪みをリセット！大切なあなたのカラダ、自分自身のために！家族・周りの笑顔のために！あなたが元気だとみんなも元気に！

意識と実践と継続で、カラダは進化できます！！

ずっと健康でいられるカラダ・痛みの出にくいカラダづくり しっかりサポート！

痛いから病院等で・・・という見方を変えて、自力で一緒に整える運動してみませんか？

足&脚・骨盤・股関節・肩甲骨 運動と学び

美しなやか miki
健康運動

Beautiful Supply Health Exercise

美しなやか 健康運動



場所

Mayuko Ballet School
マユコ バレエ スクール

ひたちなか市東大島 1-18-5

Kuny's ビル 2 階



曜日・時間

水曜日 20:00-21:00



受講料

¥ 5.500-(税込) 月額月3回

¥ 1.000-(税込) 体験1回限り



持ち物

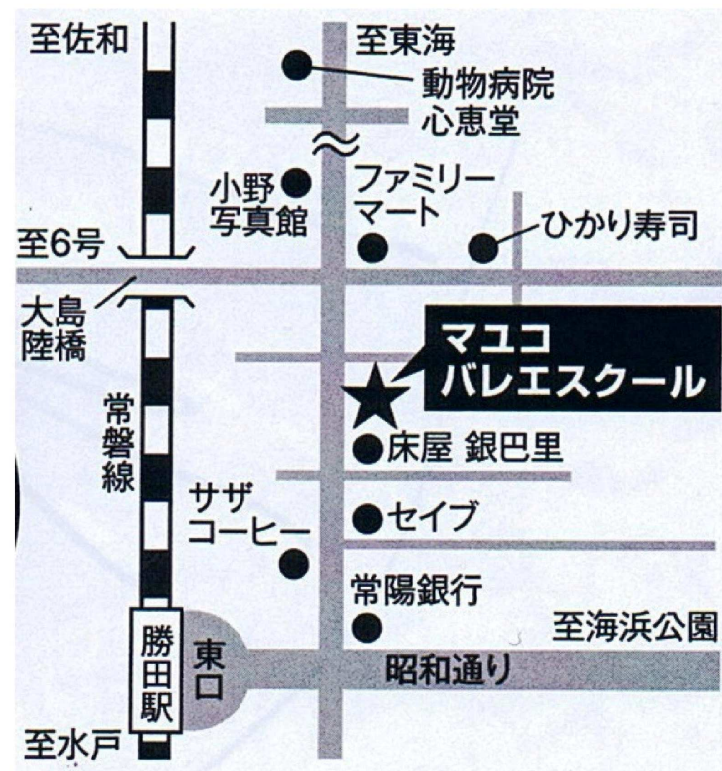
動きやすい服装、水分、タオル、
ヨガマット or 大きめのバスタオル



お問合せ

090-4622-5447 (Miki 携帯)

E-mail: inspiring_miki@ybb.ne.jp



毎日楽しく元気よく!

フリーインストラクター & 足もみ施術家

ITSJ 協会認定インストラクター

Miki

(ミキ)



Mobile: 090-4622-5447

E-Mail: inspiring_miki@ybb.ne.jp

ブログ: <http://ameblo.jp/inspiring-miki/>

Miki 茨城水戸で検索!

一生つきあう自分のカラダ

意識と実践と継続で、改善・進化できます!

私自身幼少時の右足骨折時に、骨がズレたまま固まったため脚の形・長さが変形。右足をかばう生活を続けていたため腰痛・ひざ痛発症。整形外科で痛み軽減のため、足の長さ調整する靴の中敷をオーダーメイド製作し、高さ調整をしましたが痛みは改善されませんでした。スイッチが入ったのは、『今はいいけど年配になったら歩行困難になるね。』と言われた医者の一言でした。他力本願だったことに反省。筋肉を意識してほぐして、ゆるめて、鍛える運動をすることによって、痛みだけでなく、足の疲れ・むくみ・冷え性も改善。さらに姿勢・歩き方の改善・体形の変化など、期待以上の効果が目に見えて実感。自分のカラダと向き合うことの大切さを学び、また足もみ(足反射区・足ツボ)の技術を取り入れることで、さまざまな方面から健康体に。多くの方に運動&足もみの良さを伝えています。一緒に楽しく楽しく『美しなやか運動』しましょう!!