

SilkBody & スタジオK 合同企画

シルクサスペンションスタジオ

特別イベント
開催決定 !!



いきいき・のびのび
健康づくり協会

3軽 エクササイズ® 【腰痛改善編】

『手軽に・気軽に・身軽に』いつでもどこでもできる簡単な体操です。

自分の身体は自分でケアできる！する！

自宅でもできるセルフケアを学んで、この先ずっと付き合っていく自分の身体を
健康な状態で過ごせるように、気づいた今から始めましょう

2018年12月8日(土) 13:30~15:00

講師：柚木京子 (NPO 法人いきいきのびのび健康づくり協会講師)

会場：SilkBody シルクサスペンションスタジオ (茨木阪急本通商店街内)

定員：10名

参加費：4,320円(税込)《テキスト代込》 当日現金にて受付いたします

持ち物：動きやすい服装(更衣室あり)・筆記用具

申し込み方法：

《予約サイト》<https://reserva.be/silkbody5> (12/8の3軽エクササイズで申してください)

《メール》silkbody5@gmail.com

《LINE》登録後、トーク画面でメッセージお願いします

《電話》050-5435-1300 (必ず留守電にお名前と連絡先をお伝えください)

LINE QRコード



予約サイト QRコード



【予約特典】

個別姿勢チェック

シルクサスペンション体験

※当日、セミナー終了後に行います
当日限り有効



SilkBody シルクサスペンションスタジオ

代表 狩野優子

シルクサスペンションインストラクター
PHIピラティスマットインストラクター

〒567-0818

茨木市本町 1-3 野口ビル 2 階

茨木阪急本通商店街内

silkbody5@gmail.com



スタジオK FITNESS STUDIO

代表 柚木京子

NPO 法人すこやか女性プロジェクト理事長
健康運動指導士

〒567-0806

茨木市庄 1-1-29

駐車場2台有

studiok.ibaraki@gmail.com



【女性の悩み】

点ではなく線と考えて！

年齢の悩みは実は原因は共通していることが多いのです

20~30代

産前産後、子育て、仕事で、
ゆがんだ体を整える

デスクワークによる
不良姿勢からくる腰痛



産前産後の骨盤の歪み
子育てによる腰への負
担からくる腰痛



40~50代

更年期に負けない体をつくる

ほてり、イライラ、頭痛、
腰痛などの悩み



60代~

いつまでも自分の体を自分らし
く動かせる準備をする



体を起こす、腰を上げる
などの動作がスムーズ
になるだけで家族の負
担は軽くなります

腰の曲がりや
膝の違和感
歩行時の不安定感



20~30代

妊婦さんのジリツはお腹の中の
赤ちゃんにもつながります

40~50代

ジリツが精神的な安定にもつな
がります

60代~

家族に頼らないジリツ
自分の意思で体を動かすジリツ

【自立と自律のために】

年齢ごとに違う女性の悩み。でも、原因は同じであることが多いのです！

それが、

不良姿勢

簡単なエクササイズで健康的な毎日を！

コツコツ続けることが大切です。

それが予防にもなります。

このセミナーを皆様の一生を見つめ直す機会にさせていただければ幸いです。