

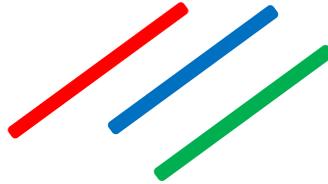
からだスツキリ体操



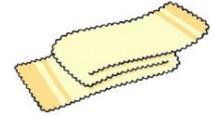
ボール



青竹ふみ



スティック



タオル

ボール、青竹、スティック、タオルなどさまざまなツールを使い、

運動を通して心身の健康を自分自身の手で取り戻していく機能改善体操です

①心身のリラックス

②コア（インナーマッスル）の使い方を知りバランスを整える

③整えたコアを使った全身運動

①～③の順序でゆっくり行っていきます。

★どなたでも簡単に行うことができます★

腰が痛い・膝が痛い・肩が痛い・。。。。。

もしかしたら、原因は腰・膝・肩以外の部分かもしれません！！

身体は頭から足先まで繋がっています。

違和感がある（痛い）ところではなく、ご自分が動かせるところをしっかりと動かして

いくことで身体のバランスが整い、全体が楽に動かせるようになっていきます。