

姿勢美人を目指して！！

日頃の生活で何気なくとっている姿勢が、腰痛や肩こり、膝痛の原因の可能性があります。チェックを定期的に行うことで姿勢の変化が目に見えてわかり、水中運動を継続して姿勢が整うと、のちに身体の動きに変化が出て、痛みの軽減や日常生活の変化を自分自身で体感して頂けます！！

外科的な病気（膝関節症やヘルニアなど）がない限り『痛みがあるから姿勢が悪くなる』のではなく『姿勢が悪いから何らかの不調や痛みがおこってくる』可能性があります。日頃の姿勢改善に取り組んでいきませんか？

★チェックは簡単！！

スタジオのアライメントチェックスクリーンの前に立っていただき撮影。

後日、撮影したものをプリントし姿勢の説明や運動のアドバイスをさせていただきます。

★写真撮影の服装

撮影しやすい服装で構いません

- ① 水着
- ② Tシャツと半パン
- ③ 私服

（悪い姿勢）



（良い姿勢）



※正しい基本姿勢（耳、肩、腰、膝、足首が一直線上にある）

姿勢美人・歩行美人を目指してぜひチェックをされて下さい！！
同時に骨盤チェックも行っていますので、スタッフにお問い合わせください。