

本来あるべき正しい姿勢を取り戻す

姿勢調整エクササイズ教室

体のゆがみ

腰痛やひざ痛

歩く姿勢の悩み

入会金・年会費無料

新規生徒 募集中

姿勢矯正

痛み改善

パフォーマンス

姿勢調整エクササイズとは？

年齢や運動経験に関係なく、子どもや高齢者でもできるシンプルなエクササイズで、体のゆがみ・腰や肩、ひざや首などの痛みを改善できます。

表面的な問題を取り除く「対症療法」ではなく、根本の原因から改善することで、自分自身で体のゆがみ・痛みを改善できる セルフケアの運動療法です。

通い方は選べる2コース

オンラインでも開催中！

グループレッスン

数名のグループでのレッスン

1回
90分 **2,200**円 税込

パーソナルレッスン

マンツーマンの個人レッスン

1回
60分 **8,800**円 税込

入会金無料キャンペーン実施中

街の**健康ROOM** まちのけんこうルーム

〒 大阪府枚方市宮之阪1丁目22-15
宮之阪ハイツ式番館2階

<https://kenkou-room.com>

0120-270-702

詳しくはコチラを
ご覧ください



体験レッスンあり

60分 **1,000**円 税込

- 随時受付・要予約 -

スケジュール確認と
ご予約はお電話で！

