

各種対応

健康保険



交通事故



労災保険



雨の日割

雨の日限定割引!

学割

学生証をお持ちの方!

誕生月割

お誕生日のお祝い!

シニア割

70歳以上の方!

月・金
女性の日

女性限定特典!

LINE@
はじめました。
QRコードを読み取って
友だち追加をしてね!

予約センター

Instagram

お得情報満載!

店舗のロコミ・ランキングサイト
エキテン
ロコミ
200件

健康の知恵袋
当院 HP にて健康に関する
トピックスをご紹介します!!

施術メニュー

肩こり・腰痛・体質改善

マッサージコース



日頃からのマッサージでストレスに負けない
身体を準備しておくことは、とても大切です。

- ✓ 日頃の疲れが溜まっている方
- ✓ コリが溜まっている方
- ✓ 癒しがほしい方

カイロプラクティックコース



骨盤・頸椎・背骨の歪みを矯正し、関節の
柔軟性・自律神経症状の改善

- ✓ マッサージだけでは症状がよくなる方
- ✓ 歪みがや体のバランスが気になる方
- ✓ 体を根本から変えたい方

スポーツストレッチコース



ID ストレッチ、関節の PNF、オステオパシー
等の主義を行います。

- ✓ スポーツで差をつけたい方
- ✓ 筋肉の動きを改善したい方
- ✓ スポーツパフォーマンスの向上をしたい方

コアコンディショニングコース



弱ったコアを再び使える状態にしていきます。
ストレッチポール等を使用しコアを緩めて本
来あるべき状態に整えます。

- ✓ 0脚や骨盤のゆがみを改善したい方
- ✓ 猫背や反り腰などの姿勢を改善したい方
- ✓ 肩こり、腰痛といった慢性痛を緩和したい方

姿勢維持プログラム

ひめトレ

骨盤底筋、腹式呼吸にアプローチし、女
性症状、座位姿勢、スポーツ競技力 UP



産後
骨盤底筋
引締め

ウエスト
引締め

座位姿勢
矯正

体幹トレーニング

繰り返し整体に通っても、身体がゆがみ易
い方、身体のバランスを整えたい方。



良姿勢
維持

体軸
強化

芯から
痩せる

コアパフォーマンス トレーニング

パワフルで機能的な動きのできる身体に
コンディショニングするプログラムです。



競技力
アップ

全身
強調性

健康
維持

柔軟性を鍛え健康でケガのない身体を維持するプログラム

ヨガ

初めてのヨガ



77 個の基本ポーズ
を学びます。

アスリートヨガ



アスリートへ向けた
ヨガの基礎知識を学
べる講座です。

ルーシーダットン



タイに伝わる伝統的な、
仙人の動きを真似る
運動です。

タイ古式ボディケア



瞑想や修行を効果的
に行うために用いられた
施術法です。

Relaxation

アロマテラピー



植物から抽出された
精油の香りを利用して、
「自然治癒力」
を高めます。



アロマトリートメント

アロマオイルを使用
したトリートメント
です。

癒し効果	冷え性	頭痛
肩こり	腰痛	むくみ

ひろお豊玉中整骨院

〒176-0013 東京都練馬区豊玉中 2-10-3 コスモ Aoi101
HP: <https://www.musashisakai-ekimae.com/>

TEL. 03-5946-9785