

施術メニュー

肩こり・腰痛・体質改善

姿勢維持プログラム



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



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

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、身体がゆがみやすい方、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



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



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。ストレッチボ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

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

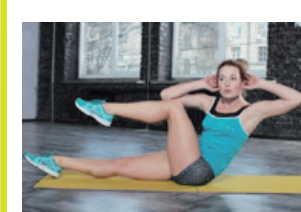
ヨガ

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を行うために用いられた施術法です。

Relaxation



アロマセラピー

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

各種対応

健康保険

交通事故

労災保険

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!

Instagram

お得な! 学割 学生証をお持ちの方!

雨の日割 雨の日限定割引!

月・金 女性の日 女性限定特典!

店舗のロコミ・ランキングサイト エキテン 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!!

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
H P : <https://www.musashisakai-ekimae.com/>

TEL. 03-5946-9785