

リハビリが終わった後は！

# ストレッチ教室

御殿山整形外科リハビリクリニック



身体の動きや姿勢の改善・柔軟性アップ・肩凝り腰痛予防に！

## ●個別レッスン(マンツーマン指導)

個別でお身体に合ったメニューを作成いたします。  
体に不安のある方は、まずは個別指導がおすすめです。  
火・水曜日の午前中 :ご希望の時間帯でご予約下さい。

## ●集団レッスン(4名様まで)

仲間とみんなで体操する方がやる気の出る方は集団レッスンがおすすめです。  
毎週水曜日 10:15～11:00(45分)  
毎週金曜日 18:30～19:15(45分)  
ご希望の日程でご予約下さい

- ・場所 御殿山整形外科リハビリクリニック
- ・持ち物 飲み物、タオル、筆記用具
- ・服装 伸び縮みしやすい服 (ジーンズ・スカートはご遠慮ください) 靴は不要です。
- ・料金 【個別指導】  
初回・・・ 30分 1,620円 45分 2,430円 60分 3,240円  
二回目以降・・・ 30分 3,780円 45分 5,670円 60分 7,560円  
【集団指導】  
水曜日 金曜日 とともに 2,160円

\*ご参加・お問い合わせはスタッフまで御声掛けください。



### 担当:五十嵐めぐみ

・健康運動指導士/看護師・運動指導歴 14年

私は子どものころから体も硬くて、運動も苦手でした。しかし、これではまずい！と20歳からダイエットのために始めたダンスがきっかけで、体も柔らかくなりました。しかし、26歳で頸椎ヘルニアになり、外側の筋肉だけ柔らかくても、内側の筋肉が硬かったり、体の動きの癖があったり、姿勢が悪かったりすると、体を痛めやすいということがわかりました。身体の外から内から体を柔らかくして、姿勢を良くし、健康な体作りをしていきましょう。