

背骨コンディショニング

■ 指導

■ 披露

■ 講演

おくやま きよみ

奥山 潔美

活動内容	背骨の歪みを整えて体の不調を改善していく運動プログラム ①誰でもできる軽い体操で関節や靭帯などをゆるめる ②骨の歪みを矯正(セルフ矯正) ③支える筋力をつける	
資格・経験 活動歴等	一般社団法人 背骨コンディショニング協会インストラクター 一般社団法人 背骨コンディショニング協会パーソナルトレーナー 体験会・グループ体操・プライベートレッスン	
活動の対象	<input type="checkbox"/> 未就学児 <input type="checkbox"/> 親子 <input type="checkbox"/> 小中学生 <input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> シニア	■ どなたでも
活動可能日	<input type="checkbox"/> 月 <input type="checkbox"/> 火 <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 木 <input type="checkbox"/> 金 <input type="checkbox"/> 土 <input type="checkbox"/> 日	■ 相談可

具体的なプログラムの一例

タイトル：肩こりの改善、予防

内容：背骨の土台、仙骨や肩周辺の骨や筋肉、
神経に働きかける体操

定員：30名

所要時間：1時間



街のアドバイザーから