

登録名 (ふりがな)	奥山 潔美 (おくやま きよみ)
ジャンル	スポーツ・健康
ジャンルの詳細	背骨コンディショニング
活動の種類	指導・披露・講演
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
活動に関する資格・ 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	どなたでも
活動可能日	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、腰痛、膝痛などの改善

【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

【教材費】

【その他】

街のアドバイザーから

自分の身体の主人公は自分自身です。