

10月5日（金）10：00～ ココロとカラダの健康セミナー第2回

血流改善ケアでマイナス10歳若返る！

クリニカルカイロ・ラクロスの沖本院長による、血流改善セミナー。

早速身体チェック！皆さん真剣に聞いています。

クリニカルカイロ・ラクロスさんとのタイアップセミナー。「血流改善ケアでマイナス10歳若返る！」を開催しました。

18名が参加し、ゆがみチェックや、ご自宅でする簡単エクササイズ、日々の生活習慣の大切さを学びました。ご参加ありがとうございました！



まずは、ひとりひとり身体のバランスチェックから。



家庭でできる血流改善ストレッチ講習！



二人一組になって実践です。健康に対する関心の深さが伺えます



その他にもコツを教えてくださいました。

