

3年後も働ける
身体の持久力をつけたいあなたへ



今から始めよう!

「筋膜整体」+「しなやかヨガ&体幹ピラティス」で
美しく体力のある身体づくり

こんな方おすすめ!

- ☐ 身体のあちこちが痛い
- ☐ 猫背が気になる
- ☐ 体力の衰えを感じる



うれしい効果を実感してください。

1. 身体に芯と柔軟性がでる
2. 骨格が揃う
3. エネルギーが湧き体力がつく

体験者のお喜びの声



腰痛がひどく体の硬さも気になっていました。ヨガに興味があったので整体と一緒にできるこちらへ来院しました。本当に体が柔らかくなりびっくり!家でできるストレッチも教えて頂きました。
K.M様(30代)



40歳を過ぎてから疲れが取れにくくなり知人の紹介で来院しました。120分は長いと思ったのですが、整体と自分で動くヨガがとても気持ち良く久しぶりに熟睡できました。
K.S様(60代)

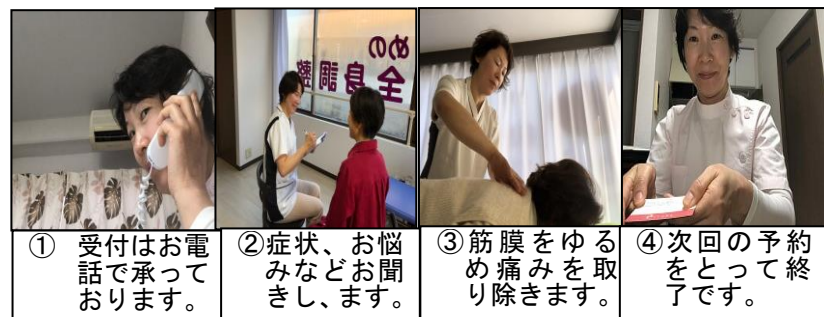
筋膜整体(60分)

猫背など姿勢のクセは筋肉を硬くし、放っておくとシビレや痛みを引き起こします。筋肉を包む筋膜をゆるめることで骨のゆがみを正し、根本から改善し、健やかな体に保ちます。

しなやかヨガ&体幹ピラティス(60分)

身体は動かさないと硬くなって疲れやすく、回復にも時間がかかります。優しいヨガのポーズやピラティスで体幹の深層筋を働かせ、お腹と背中を引きしめ立ち姿勢を美しくします。ヨガとピラティスそれぞれの呼吸で効率良く動いていきます。

ご予約から診療までの流れ



- ① 受付はお電話で承っております。
- ② 症状、お悩みなどお聞きします。
- ③ 筋膜をゆるめ痛みを取り除きます。
- ④ 次回の予約をとって終了です。

内容

料金:19,440 円(税込)
火曜日:10:00-12:00
*カウンセリング 30 分は無料です。
*9:30 にお越しください。

場所

女性のためのリエ治療室
〒277-0005 柏市柏 3-4-5
浜田ビル第一 501 号室



佐藤理恵

東京医療専門学校卒業
厚生労働省認可
柔道整復師免許取得
都内柔道整復師専門学校
施術所、接骨院に勤務後
2017 年
女性のためリエ治療室開
院
臨床歴 19 年臨床数 6 万名
以上



シュタウスきりこ

出張専門フィットネスシ
ェイブ 21 代表&ヨガとピ
ラティスのトレーナー
【保有資格】
● 全米ヨガアライアンス
RYT 500 認定資格修了
● BASI ピラティス認定資
格修了
● GroovykidsYoga(グル
ーヴィ キッズヨガ)認定
講師資格修了



ブログ

<https://rieoyoikarada.com>



お気軽にお電話ください。

04-7115-2794