

5.23 FRI
 14:00-15:00

講師：一般社団法人
 背骨コンディショニング協会
 スペシャリスト・食トレインストラクター

KUMI 先生

慢性的な体の不調でお悩みの方。。。

腰痛 座骨神経痛 頭痛 関節痛
 股関節痛 神経痛 首の痛み 肩こり
 四十肩・五十肩 内臓不調 自律神経失調症
 膝痛 婦人科系疾患 等々。



産後・更年期・閉経後の
 体の不調でお悩みのある
 ミドルエイジレディの方
 60代・70代・80代で
 健康維持にご関心のある
 アクティブシニアの方
大歓迎です!!



**あきらめてしまわずに
 もう一度チャレンジしてみませんか？**

『背骨コンディショニング』は、セルフケアで背骨の歪みを整え、不調を改善する「運動プログラム」です。

★「背骨コンディショニング」とは？

背骨の歪みを整え、神経の伝導を正常にすることにより、
 様々な体の不調を改善する「運動プログラム」です。

★なぜ背骨が歪むの？

動物の中で人間だけが直立歩行する為に、重たい上半身を背骨で支えています。
 長年の負担の蓄積と、背骨を支える筋力の衰えが、背骨の歪みに繋がります。

★背骨が歪むとどうなるの？

背骨には、脳と全身の臓器・器官を繋ぐ神経の束(脊髄)が通っています。
 背骨が歪むと、神経が正常に伝導しにくくなり、腰痛、肩こり、内臓の
 不調をはじめとする、様々な病気や体調不良の症状を引き起こします。

「仙骨枕」



ネットでも話題?!

背骨コンディショニング 3つのメソッド

「ゆるめる」

「ROM運動」や「神経ストレッチ」など独自の
 体操で関節や神経をゆるめ、ほぐします。



「筋力向上」

「筋力トレーニング」で骨を支える
 筋力を育て、根本治癒を目指します。



「矯正する」

背骨を正しい位置に戻します(施術者の手技に
 による「背骨矯正」と、自分で行う「セルフ矯正」があります)。



ぜひお気軽にお越しください！ご参加お待ちしております😊

場所 西村証券 本店 7F

料金 無料

定員 15名 男性の方も大歓迎

持ち物 バスタオル 又は ヨガマット・ハンドタオル・飲み物

※骨折・外傷・妊娠されている方、及びそれに類する症状のあるお方は、安全面からご参加をお断りする場合があります。

背骨コンディショニング®
Rachistherapy
ラキステラピー ケー
講師プロフィール



くみ
KUMI

一般社団法人 背骨コンディショニング協会
スペシャリスト・食トレインストラクター
株式会社 ラキステラピー 代表取締役

ヨガインストラクター、ZUMBAインストラクターを経て、2016年より
背骨コンディショニング インストラクター。
2017年パーソナルトレーナー ライセンス取得。
2019年スペシャリスト ライセンス取得。
2019年～2021年 一般社団法人背骨コンディショニング協会理事。
2021年 株式会社ラキステラピーを設立し、代表取締役就任。
現在は、阪神間を中心に10箇所/16講座のレッスンを主宰するとともに
「背骨コンディショニング」の普及や地域貢献を目的として、自治体、企業、
学校等と連携した「体験会」の開催にも注力中。西宮市在住。

お問合せ・お申込み

西村証券 本店

電話

075-221-9390

9:00-17:00 (平日)

HP

<http://www.nishimura-sec.co.jp>



ご来場の際は、以下の事項について、ご理解とご協力をお願いいたします。

- マスクの着用は原則として個人の判断に委ねるものといたします。ただし、感染が大きく拡大している場合や、イベントの実施内容・状況に応じて、お客様へマスク着用をお願いをする場合があります。
- 発熱等、体調不良時はご来場をお控えください。
- 西村証券では、お客様のご健康と安全の確保を最優先に考え取り組んでおります。
- お客様にはご不便とご迷惑をおかけいたしますが、何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

本イベントは、参加者各位の参考となる情報の提供を目的としたもので、特定の金融商品の売買を勧誘するものではありません。
実際のお取引に必要な、手数料等および保有期間中・換金時にご負担いただく諸費用等は商品により異なりますので、商品ごとの目論見書等をご確認ください。値動きのある有価証券等に投資する際は、市場リスク、信用リスク、流動性リスク等により投資元本を割り込み、損失を被ることがあります。銘柄の選定、投資判断の最終決定は、お客様ご自身の責任と判断でなされますようお願い致します。

西村証券株式会社

金融商品取引業/近畿財務局長(金商)第26号 加入協会/日本証券業協会
指定紛争解決機関/特定非営利活動法人 証券・金融商品あっせん相談センター
本社所在地/〒600・8007 京都市下京区四条通高倉西入立売西町65