

ストレッチできれいな姿勢へ



ノビアス
今治整体院
丹下 菜々さん
☎0898-25-1235

ボディ編

家事や仕事で反り腰や猫背、肩こりなどに悩まされている人もいるのでは？
今回はスキマ時間にできるボディストレッチをノビアス今治整体院の丹下菜々さんに教えてもらいました。深呼吸しながら、リラックスして行ってみましょう。

30秒ずつ3セット行おう

反り腰や猫背ケアに

●いすに座り耳につくぐらいまで、両手を上げます。伸ばす方の手首をもう片方の手でつかみます。体全体をななめ前に倒します。



腸腰筋を伸ばそう

●片方の足を後に引きます。上半身はまっすぐにしたまま前のひざを曲げます。足の付け根を伸ばすイメージで腰を落とします。反り腰や歪みのある方に。



猫背や肩こり改善に

●脇とひじの角度が90°になるよう壁に手をつきます。胸の前を伸ばすイメージで体全体をひねりましょう。



産後のママへ

産後矯正・骨盤矯正



お子様と一緒での
来院が可能です!!

託児があって、安心して施術を受けられますよ!
託児する場合は別途料金が必要です。
1回550円(税込)

少しでも早く出産前の
プロポーションに戻そう!!

約52%OFF

今なら! 8,250円(税別) → **3,980円**(税込)

※mamaネットをご持参ください。 ※有効期限令和4年1月末日まで。お1人様1回限り

このようなお悩みはありませんか?

- 肩こりや腰に痛みがある
- 元のプロポーションに戻らない
- 太りやすくなった



痛くない! 特殊ベッドで骨盤の歪みを調節し矯正!

実績多数

～当院が選ばれる理由～

- ・施術する先生は全員資格保持者
- ・過去に数百名もの骨盤美人が turnout
- ・女性スタッフもいるので子守も安心
- ・託児スタッフ在籍で安心
- ・妊娠中からのケアも可能
- ・ひよこクラブ掲載実績あり
- ・使う器具は全て医療用
- ・エキテン口コミ1位獲得(松山店)

参考:松山市駅前駅×接骨・整骨部門2014年10月時点

ココロも、カラダも、健幸に。
NOBIAS
ノビアス今治整体院
ノビアスグループ
ノビアス 松山整体院 ノビアス 骨盤整体院
☎0898-25-1235

受付時間…(平日) 9:00～13:00
15:00～18:30
(土) 9:00～13:00
定休日…日・祝日
住 所…今治市常盤町8-1-10
トキワレジデンス1F

