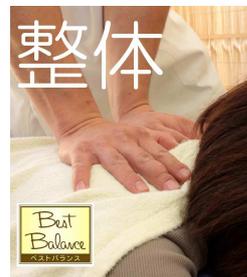


ベストバランス通信5月号

【健康都市宣言の街きみつ】



●4/29(月)ニュージャパンキックボクシング連盟「NJKF 2013 3rd(サード)」ランキング戦に出場する北流会君津ジム所属Mr.ハガ選手の勇しいこのポーズ。GWに後楽園ホールでほとばしる熱い刺激を体験できますよ！



●4月28日(日)東京体育館で開催される「2013第5回全世界ウェイト制空手道選手権大会」！世界各地から選抜された各階級16名(4階級合計64名)が世界一を競います。当院が応援する千葉中央支部の重量級、荒田昇毅選手が日本代表として出場します。↓極真会館千葉南支部の石田師範と。



●4月は陸上競技の選手や霞ヶ浦マラソンなど11月から4月まで毎月フルマラソンに参加しているというマラソンランナーの方、試合や大会コンディショニング目的のアスリート選手が多くみえました。しっかり調整しておきましたから記録がきっと伸びますよ～。腰痛と股関節痛、ギックリ腰が猛攻ラッシュだった四月でした。

●FaceBookの「いいね！」【259】
4/20現在、ベストバランスのFaceBookページのいいね！の数です。
皆さんどうもありがとうございます♪m(_)_m

●お腹のつぼ【水分(すいぶん)】
位置：みぞおちとおへその中間。
効用：内臓の疲れ、排泄を促し水分代謝がアップ。むくみにも効き、なんと痩身効果も期待できます。
内臓の疲れをうったえる方が目立ちますのでこのツボ水分をご活用くださいね!(^^)!



●FaceBookからでも「電話する」ボタンでワンタッチ発信できますよ！

◎第2駐車場
四月からまた交差点側お隣の大駐車場10・11番の2台分が使用できるようになりました♪♪♪

【整体マッサージ・ベストバランス】
千葉県君津市北久保2-6-15
金曜定休/診療時間 10:00～20:00
腰痛、ヘルニア、頭痛、スポーツ障害など

TEL 0439-52-0024

<http://ameblo.jp/bestbalance/> ブログです！

