

ホノルルマラソンに参加してきました。

空には星。早朝からホノルルマラソンがスタート！

空には星。ランナー30000人以上のホノルルマラソン参加者の中朝5時からマラソン開始。さて無事にゴールすることができるのか？と不安でしたが、皆様の応援のおかげで無事にゴールすることができました。大変暑い中ゴールに向かい最後まで走り切ることができたので、自信につな



がりました。ハワイを満喫しながら気持ちよく走れて心身ともにリフレッシュできたと思えます。本年度も心機一転頑張ってください。ベストバランスをどうぞよろしくお願いいたします。本年もたくさんのご来院をお待ちしております！

産後の骨盤矯正

産後妊娠の骨盤歪みは大きく緩んできだり「歪んでます。」という状態になります。常な位置に戻すことが必要になります。ホルモンバランスの

化により骨盤が緩む場合も多く、ダメージを受けやすいと言われています。放っておくと腰痛、尿もれ、下半身太り、肩こりなどの体トラブルの原因にもなりかねませんので、是非産後はケアしてあげてください。



元気な皆さんとランニング会

朝から体を動かして健康づくりの会を実施。元気な皆さんとランニング会を開催いたしました。楽しく気軽にランを行い、朝の清々しく気持ちの良い空気を浴びることができました。体を動かしたい人は着実に増えてきていますね。



体にあったストレッチをレクチャーする整体院

皆さんご存知のとおりベストバランスは君津市の腰痛専門整体院です。正しいトレーニングをできていますか？

おうちでもお試し可能なストレッチ指導を強化。運動したことがない方でも効果的なセルフケアで血行促進。生活や家庭でのケアでさらに整体後の気持ちいい後味がグンとアップしますね！

LINE友達募集！

24時間問い合わせ受付中！
体のお悩みお気軽にご相談どうぞ！



株式会社

ベストバランス

千葉県君津市空師1-11-25

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

TEL0439-52-0024