ベストバランス通信

5月号

H29 6/1
発行

新しいベストバランスとは？

新しいベストバランス整体を皆さんにご紹介！

新しいベストバランスとはなんなのか？施術室は奥の母屋で行います。ランニングコース沿いの小屋は違いますからお間違えないように！初めてのお客様はよく間違えられるので、このような看板を設置致しましたので、こちらを目印にご来院ください！

メールお問い合わせとは

何か体の違和感や、不安感、心配事がありましたらお気軽にお問い合わせください！皆様のお悩みを解決できるような回答とご提案をさせていただきたいと思います。

最近はホームページからのお問合せが増えてきております。合わせてどんがいかがですか？ご相談いただけますのお悩みにも行えます。体のつらいこと、ご相談ください！

しゃがむと踵が浮いてしまう？

しゃがむとかかとが浮いてしまう方。
足首の関節が固いですね！これでは身体が故障しやすい傾向があるかもしれません。しかも今は操法大会の訓練の途中。もうすぐ大会の当日。慎重にコンディションを整えて行きたいですね。
地域活動の情熱は素晴らしい！しっかりお手伝いさせていただきたいと思います。

ラジオ体操が健康に良い理由

ラジオ体操の体操は「体を操る」と書いて体操を読みます。体を捻ったり、曲げたり、側面をぐっと伸ばしたりと腹部の体幹を刺激する動きが多いので、胃腸をはじめとした内臓の働きが活発になります。 血行が良くなったり、代謝が上がったり、便秘が解消したりと、内側からのキレイにも期待ができます。
さらに、ラジオ体操は老若男女年齢問わず誰でも簡単で気軽に行える体操になるので、空いた時間や朝早い時間に実践してみてはいかがでしょうか？内面外面から健康を作りましょう！

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
千葉県君津市杢師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