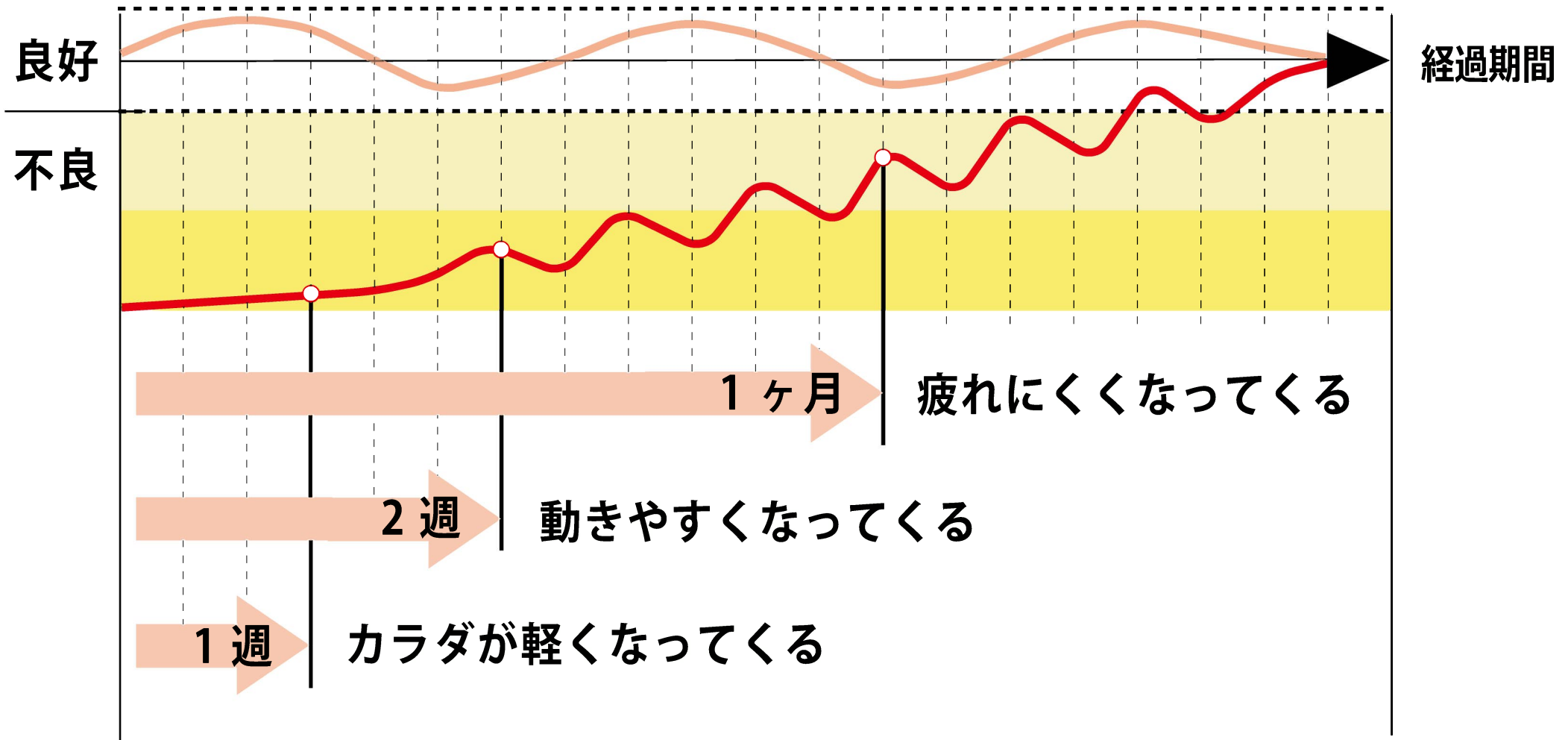


からだの変化と施術計画

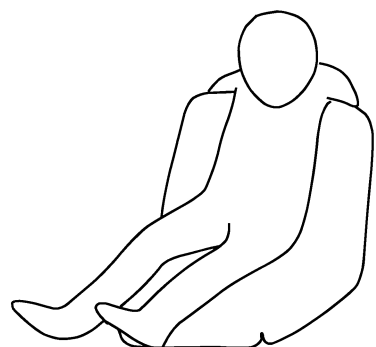
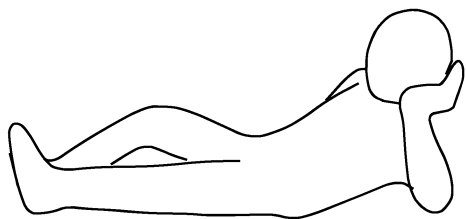
カラダの使いグセ



不良姿勢に気をつけましょう

立位・坐位・就寝時にもたれたり、傾いたりしていませんか？

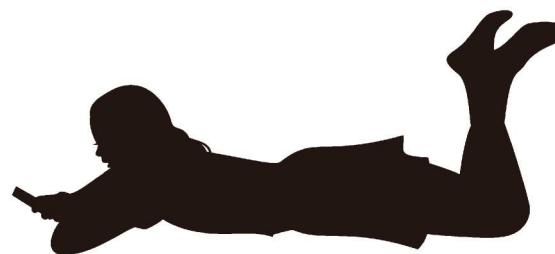
片肘で頭を支え、横に寝る



浅座り 又は 腰の反り



足組み



うつぶせ寝



片足立ち

毎日の疲れを溜めないように、入浴はしっかりと十分な睡眠をとるように心がけましょう！