

：今月のカラダ：

【体幹とは】

【体幹】 胴体部分（股関節も含む）

【体幹筋】 胴体部分の筋肉の総称

【インナーマッスル】（深層筋）

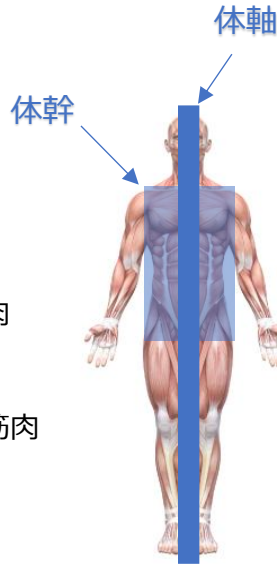
体（手足も含む）の深いところにある筋肉

【アウトーマッスル】（表層筋）

目で確認しやすい表面（手足も含む）の筋肉

【体軸】 体の中心（軸）の意識

【体軸筋】 軸を意識するときを使う筋肉



ホームページが新しくなりました！！

もう見ていただけましたか？

思いが詰まったとても素敵なもの

完全オーダーメイドで提供するサロン
カラダのメンテナンス



のできました！



今後、**ブログ・予約状況はホームページ内で更新**していきます。

カラダ通信もロングバージョンで見いただけます。

お知らせへのご紹介にもご活用ください^^

人生が動く、健康なカラダ

あなたらしい人生を楽しむカラダづくりに
日々のセルフケアと毎月のメンテナンスを

今すぐ見る ⇒



：今月のセルフケア：

【キッチンで体幹トレ】

食器を洗うとき、料理するとき、
シンクにおなかが寄りかかっていま
せんか？寄りかからずに立つだけで、
体幹の【大腰筋】が使えます。

《コツ》おなかを凹ませるのではなく、
いい姿勢をとり、シンクから
鼠径部（そけいぶ）を離すイメージ



【先月の八木】

地元にて、中学の部活（ソフトテニス部）の顧問のお家

で同級生が大集合！昔話で
盛り上がりました(^-^)

料理好きの先生。全25品の
フルコースを、なんと一人で
作ってくれました！私たちは
ひたすら食べて飲むだけ（笑）



売上の一部を積立て、
寄付する活動をしています。

寄付金額：385,820 円（6/30現在）



Facebook



LINE

毎日続けること。

普段の姿勢で顎を引きすぎないこと。

首まで保湿することも忘れずに。

