



学ぶ

studying

日々の生活のなかで、どんどん歪んでいく私たちの身体。本来の骨格の位置すら把握していないまま毎日過ごしています。座学の講座で学ぶ知識は、一生もの財産になります。

動かす

training

1.横に先生が立ち、正面の鏡を見ながら身体を動かしていく。先生方が褒め上手だから、どんどんできるようになる! 2.この動き、実は生まれて初めてかも! というのも、曲げている足、甲が下ではなく指で大地を支えているんです。3.これも実はかかとを浮かせているからかなりの負荷。もう、汗だくです。でも、その人の体力に合わせて負荷も調整してくれるから安心。

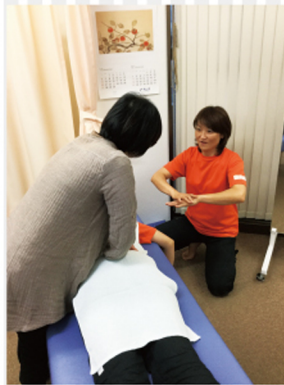
八軒は発見のまちスタッフ自らがカラダを張ってお届けする誌上体験レポート、今回は琴似1条3丁目にあります「美整Labo-ピセラボ-」さんを訪れ、家庭で出来る整体カリキュラムを体験してきました!



知る

learning

私の場合、普段から自分の立ち姿を横から眺めるということをしてこなかったため「膝が引っ込んでる」という指摘にまず驚き。そして、少し膝を落とすだけでややO脚気味の内ももが綺麗につくようになり感動。この日から、毎日意識して太ももをつけるように。こんな短時間のあいだでも、先生はその人のクセやゆがみなど、何でもお見通しなのです。



実践練習

practicing

学んだ事やトレーニングしてきたことを、家庭で実践する為の演習タイムです。家族の悩みに合わせて有効的な整体を教えます。家族のみんなを整体で元気にするのは、この私なんだから(笑)! しっかり覚えます。



体*験*後*記

先生にいわれるがままに身体を動かしていくだけで、自分の立ち姿がどんどん綺麗に変化していくさまは、見ていてとても楽しい体験だった。何段階か経た頃には自分の胸の位置が高くなってた(笑)。どれだけ普段、誤った姿勢で生活してきたんだろうと猛省。健康に関心があるが運動不足が慢性化している人、通い続ける自信がない人は、こうしたカリキュラムに沿って短期集中で学ぶほうが効率的だと思う。本物は体験してみればわかります。ぜひあなたもお試しを。

美尻トレ

あなたも

家族に施す整体学んでみませんか?

脚調整トレ

なぜ?お尻が垂れるのか?脚(太もも・ふくらはぎ)が太くなってしまうのか?何故がわかって結果がでるトレーニングをレクチャーします。原因がわかり、気をつける方法がわかるので結果が出る、そしてリバウンドしない!家族の辛さを軽減できる整体法をピンポイントでお教えます。

- 開催日時 10月5日(木) 10:00~12:00スタート
- 講義内容 全8回 毎週木・金曜日10:00~12:00
木曜:講義 金曜:トレーニング・実技
※木曜日は固定
※金曜日開催の講義は平日なら変更相談可能
- 費用 32,400円(教材費込)

◆募集期間 9/1~9/30 ◆お申込は☎011-614-7900まで(ライフリゾート 担当:さとう/10:00~19:00)
◇相談会・無料体験も随時受け付けています。(金曜以外)



整体をはじめ、ラジオ波やMキューブを使用したエステメニュー、フェイシャル、リンパドレナージュといった全く新しい技術を取り入れた施術など、豊富なメニューを揃えております☆

整体	ラジオ波	Mキューブ	バランスレッスン	フェイシャル
辛いところを丁寧にみほぐし、歪みのある骨盤を調整。なぜいつも同じところが辛くなるのか...その原因を、詳しくご説明しながら調整。身体の使い方や正しい姿勢の作り方など、その日からできる方法をお伝えします。	ハリ・コリの辛いところに、ラジオ波を使用し温め、ほぐします。ハリ・コリの辛い部分、運動をしてもなかなか動かせない部分などに使用し、筋肉にアプローチ。	低・中・高周波の波形をランダムに流し、寝ているながらインナーマッスルにまで届く刺激を与えます。ハリ・コリの辛い部分、運動をしてもなかなか動かせない部分などに使用し、筋肉にアプローチ。	日頃の姿勢が気になる方、普段使えていない筋肉にアプローチして姿勢美人に。また、肩コリ・腰痛予防にも効果的☆	ラジオ波やMキューブを使用しお顔の歪み、輪郭、肌質、眼精疲労などお顔のお悩みを改善♪終わった後のスッキリとした感覚は、やみつきになること間違いなし☆



整体・カイロ・リフレのお店 美整Labo -ピセラボ-
ライフリゾート整体スクール
札幌市西区琴似1条3丁目3-22 ことセンタービル3F
営業時間/10:00~20:00(最終受付 19:00)
定休日/第2水曜日・年末年始 契約駐車場/あり



店舗 TEL 011-614-9300 スクール TEL 011-614-7900

