

佐々木直子先生の

原因追究講座シリーズ

《肩こり》

4月17日(日) 10時~17時

自分やお客様の肩こり、諦めていませんか？

こったらほぐす…そんな対処ではなく、なぜ肩がこるのか一度しっかり考えてみませんか？

数ある肩こり原因の中で、『自分の肩こり』がわかれば、何をすべきかわかるはずですよ。



《冷え・むくみ》

6月25日(土) 10時~17時

夏の過ごし方が冬の冷えに関わる！？

冷えに悩む女性は多いですし、むくみはダルさだけではなく、セルライトにつながる深刻な悩み…。男性でも体の芯が冷えている人はたくさんいます。

全身の冷え、むくみについて原因を考え、冬に備えましょう！



《腰痛・膝》

9月22日(木祝) 10時~17時

腰痛、膝の違和感で悩む方、たくさんいらっしゃいます。原因は人それぞれ。

やはり個々の原因を知ることが軽減につながります。年を重ねた将来、しっかり歩けるかは今からの予防にかかっています。どんな生活が腰痛や膝の違和感につながるのか勉強しましょう！



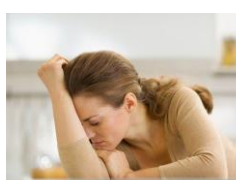
《疲労感》

12月23日(金祝) 10時~17時

一番どうしたらよいかわからない主訴。どこか痛いわけでもなく、ただ体が重い、だるい…やる気が起きない…それは何が原因なのでしょう？

毎日、軽く体を動かせたら、行動範囲も広がりますね。

一度、自分の疲労に向き合ってみましょう。



【受講料】 各講座 16,000円(税抜)

【受講条件】 どなたでも可

☆実技経験がなく、自分の為に勉強したい方にもわかりやすく説明します。

【講師】 佐々木 直子先生

