

身体が**変**わる。  
歩き方が**変**わる。  
未来が**変**わる。

# 骨ストレッチ・体験会

in 八戸

8月30日(日)



骨ストレッチ創始者

松村卓先生

会場

八戸市総合福祉会館  
「はちふくプラザ ねじょう」  
多目的ホール

駐車場あり(150台)

※会場へのお問い合わせはご遠慮ください

午前の部

## 骨ストレッチ・体験会

～その不調…年齢のせいだと思いませんか?～

- ✓ 首や肩がガチガチ
- ✓ 背中や腰に違和感
- ✓ 足・ひざ・腰が痛い
- ✓ 疲れやすい
- ✓ 身体が思うように動かない
- ✓ ケガを予防したい

骨  
ス  
ト  
レ  
ッ  
チ

松村卓



ゆるめる力

30秒でラクになる!  
肩こり、腰痛、膝痛……  
体の不調を解決するストレッチの革命  
「骨」を意識するだけで  
体は驚くほど軽くなる!

「骨」を意識するだけで  
身体は驚くほど軽くなる!

🕒 時間

10:00～11:30

👥 定員

15名限定

¥ 参加費

5,500円  
(税込)

午後の部

## 骨ストレッチ式ウォーキング

～その歩き方のままで  
5年後もラクに歩けますか?～

- ✓ 歩くとすぐ疲れる
- ✓ ひざや腰が気になる
- ✓ 姿勢が崩れる
- ✓ いつまでも歩きたい



- ✓ スイスイ歩ける
- ✓ 身体が軽くなる
- ✓ 姿勢が整う
- ✓ 若々しい印象になる

🕒 時間

13:30～15:00

👥 定員

15名限定

¥ 参加費

5,500円  
(税込)

午前・午後  
どちらも参加OK!

身体の使い方と歩き方がつながら、  
より効果を実感しやすくなります。

午前・午後  
両方とも参加の方

10,000円  
(税込)

満席になり次第受付終了

お申し込みはこちら



スマホでQRコードを  
読み取って  
お申し込みください。

