

# 初! 体操後もフロアが骨格のメンテナンスをする他に類の無い体操教室!!

寝たまま身体をゆらすだけ…痛み・歪み・ストレスが消える

健心館ゆらぎ体操  
大阪教室  
めでたく大絶賛!!  
次はいよいよ湯沢町!!



健心館創設より多数の患者様のご要望に  
応えて独自の体操教室をスタートします。

『ゆらぎ体操』という運動プログラムは健心館が創設された当初より館長の元、お子様からお年寄りまで、誰でもできる健康法はないものかと構想に構想を重ねた結果誕生しました。「力を入れるのではなく、脱力してゆるめる」とか「重力に逆らわず、体重に身をまかせるとか「自分の心地よいリズムで身体をゆする」など一般の運動や体操とは、次元のちがう発想で考案されている、世界でも類のない運動プログラムです。鍛えたり、頑張ったりせず、寝たまま身体をゆらゆら揺らすだけ。とくに身体の要(かなめ)となる骨盤を動かしながら、骨盤のゆがみを直し、身体の痛みや不調、ストレスを解消します。一人ひとりの身体の状態に合わせて、痛み・無理のない動作や、動かす速さを自由に選択する事ができるという、いわばオーダーメイドの運動プログラムですので、肩・腰・ひざ等の痛みやコリ、不眠やストレスに悩む方や運動が苦手な方、高齢者からも圧倒的に支持されており、多くの方が深いリラクゼーションや細胞レベルの気持ちよさを体感されています。

健康な身体のことなら健心館にお任せ!!

安部院長先生からも推薦頂きました!

### 安部先生からのコメント

私も定期的に通っている健心館の整体。私はこの整体の技術で今まで健康を維持してきました。この度、健心館の皆さんによる体操教室が発足するのとききとても嬉しく思います。この魚沼から病氣やけがが少しでも少なくなる事を共に願うものとして応援させていただきます。健心館ゆらぎ体操はこれからの時代のニーズに合った健康法です。こんな体操を私も待っていました!是非おススメです!自分の健康は自分で管理していきたいでしょう。



南魚沼医師会会長  
医療法人社団あんべクリニック院長  
安部 龍一 院長

## 料金表

月4回コース : 5,000円  
一回コース : 3,000円

※施術ベッド完備!! 気持ちよく体操して、最後にメンテナンス・骨盤チェックをするから安心!!

# 健心館ゆらぎ体操 湯沢教室スタート 9月18日 午後7時スタート!!

大阪で大反響!!

健心館 ゆらぎ体操教室湯沢町より開催

ゴロ寝で身体をゆするだけ!! 9月18日午後7時より開校 会場: 湯沢カルチャーセンター

講師: 健心館ゆらぎ体操一級指導士 南雲 悟 アシスタント: 南雲 将

入講申し込みは各支店にて受付中!!

◆南魚沼支部◆  
湯沢町健心館 : 025-784-2100  
六日町健心館 : 025-772-3229  
浦佐健心館 : 025-775-7444

日本骨盤養整療法師協会 骨盤養整技法

不定休 受付時間 午前9時~午後9時

〒949-6101 新潟県南魚沼郡湯沢町湯沢 2497



湯沢町健心館整体療術

お電話での  
お問い合わせ

☎025-784-2100

越後湯沢液西口より徒歩2分  
越後のお宿いなもと様敷地内