

八戸市開催

世界一かんたんにカラダがほぐれてしまう！

骨ストレッチ 講習会

2025年8月24日 日曜日



骨ストレッチは、特別な器具や道具もいらずカラダひとつでいつでも！どこでも！始められます
誰でもカンタンで楽にできて、効果を実感できるメソッドです

基本的な事をお伝えします

首、肩、膝、腰をラクにする骨ストレッチ

10:00～12:00

健康増進

6,500円

コリや痛みの緩和、ケガ予防、滑らかに動くコツをお伝えします

アスリートのための骨ストレッチ

13:30～15:30

生涯
スポーツ

8,500円

講師紹介

まつむら たかし
松村 卓



1968年生まれ。
スポーツケア整体研究所代表。
中京大学体育学部体育科卒業。
陸上短距離スプリンターとして活躍。
現役引退後、ケガが絶えなかった現役時代のトレーニング法やケア方法を
根本から見直し、筋肉一辺倒ではなく「骨」の
活用法に重点を置いた画期的なストレッチ法
「芯動骨整体®（骨ストレッチ®）」を考案

会場

八戸市総合福祉会館「はちふくプラザねじょう」

八戸市根城8丁目8-155

※定員30名になり次第締め切りとさせていただきます

※会場へのお問い合わせはご遠慮ください

お問い合わせ haginohe@ymail.plala.or.jp

申し込みはこちらから ⇒

