

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

## 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](mailto:haginohe@ymail.plala.or.jp)

申し込みはこちらから ⇒

## 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  
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

