

眠れないあなたへ、、、

快眠整体教室



快眠ポールを使い、体を整えリラックス、そして快眠へ

先着10名様
(事前予約制)

[日時] ▶▶▶ 10月2日(水) PM13:00～PM14:00

[参加費] ▶▶▶ 500円

動きやすい服装でお越しください。

このような方に
オススメです

●うまく睡眠が取れていない方

●朝起きても、疲労が取れない方

●日中の集中力を上げたい方

●体をリラックスさせたい方



オルソグループ認定講師
奥野 真佑（鍼灸師）

===== 教室終了後 個別相談も予定しております。 =====

教室の詳細は裏をご覧ください



睡眠の質を上げるために 「快眠ポール」という器具を活用し 体をリラックスさせる体操を行います



「快眠ポール」とは？



医師、睡眠健康指導士、鍼灸師、整体師が医療、施術の現場で、よく相談を受ける睡眠の悩みの解消のために開発されたオルソグループオリジナルの快眠ツールです。

柔らかい樹脂素材と硬めの樹脂素材を組み合わせた、ダブルコア構造で、乗っていての心地よさ、わずかな揺れが体をリラックスさせる目的があります。

睡眠前に使用すると、入眠しやすい状態へと体を整えることを一番に肩こりや腰痛の原因でもある猫背や反り腰といった姿勢を改善、運動後自分で筋肉のケアができる効果もあるので、幅広い年齢の方に好評をいただいているます。

初めまして！オルソグループの奥野と申します。

今回の教室ではこの快眠ポールを活用して、質の高い睡眠をとる際に重要な「呼吸」や「背骨」「自律神経」などを整えながら、体をリラックスさせていきます。

体が緊張し、硬い状態ではいい睡眠は取れません。
体を整え、リラックスさせることが「快眠」へつながっていきますので、ぜひ一緒に体をリラックスさせていきましょう！



短い時間ではありますが、皆様にとって有意義な時間となるよう精一杯お伝えさせていただきますので、多くの方のご参加お待ちしております！



～当日の内容～

- 「快眠ポールで背骨を整える」
- 「肩、肩甲骨、股関節を緩めるエクササイズ」
- 「呼吸を使った自律神経の調整法」など

どうぞお気軽にご参加ください!!



オルソグループ
マスコットキャラクター
「ひろゴン」