

Sebone Ogikubo Studio NEWS

身体のSOSにお応えする、背骨コンディショニング専用スタジオ



おかげ様で1周年！

運動を継続する秘訣は・・・？

「いつでも」「どなたでも」気軽に体操指導や矯正が受けられる環境づくりを目指して2014年12月にオープン。1年目ながら、のべ2,500人ほどの皆様にご来店いただきました。心より感謝申し上げます。これも日頃ご利用いただいている皆様のおかげです。そして継続されている皆様は体の調子もよくなり、旅行や趣味など、さらに活動的に毎日を過ごしてらっしゃいます。今回はそんな皆様に運動を継続できた秘訣・理由を聞いてみました！



1

簡単な体操

運動をやった事がない人でも簡単にできるから、続けられた

2

効果を実感

痛い時ほど効果を感じられるから、良い調子を保つためにも続ける

3

場がある

「暇な時」より何曜日・何時・どこで、が決まっている方が続けやすい

私たちがお手伝いいたします！



やお裕美 先生

カラダも心も緩めて毎日の快適を保ちましょう！



高尾周二郎 先生

まだまだ使うその体。全力でサポートしていきます！！



小林伸江 先生

自分でやりたいけれど、自信がない方、お気軽にご相談ください。

計10名のインストラクターで貴方をサポートいたします。

特に③の「場」が家でも決まっていると継続しやすいようです。毎回テーブルをどけて、スペースを空けてマットを敷いて・・・、というよりも、すでに体操専用のスペースを確保しておき、必ず朝起きたらすぐにやる、など、場所と時間が決まっている方が続けやすいようです。またスタジオで実施しているグループ体操に参加する事で、少くくらい家での体操をサボっても（笑）体がリセットされます、という方も多かったですね。

お客様の声

「背中の丸いのが気になっておりましたが、今日の先生のご指導ですっかり軽くなり、驚いております。」

こちらの写真の方、もちろんどちらも自然に座っていらっしやいます。矯正前は背骨の土台の仙骨が右に傾き、上に乗っている背骨も大きく右に傾いておりました。関節を緩める体操を20分ほど、仙骨の傾きを取る矯正と背骨全体の矯正を10分ほど、行った後が右の写真です。現在はこの体を維持するための筋力トレーニングに励んでいらっしやいます。ご自分の後ろ姿を見て、「丸い背中に戻りたくない」「簡単に効



果が出るのだから続ける」と決意を新たにしたらっしやいました。

”病院で脊柱管狭窄症と言われたが効果があるのですか？”

本当に脊柱管が狭くなっている事が痛み・しびれの原因なのかは、手術を試みなければわかりません。こちらでは狭窄を治す事はできませんが、歪みを矯正する事で実際に症状が軽くなった、全く症状がなくなった、というお声を多数いただいております。簡単に続けられる体操をぜひ一度お試しください。

ご予約・お問い合わせ

当スタジオは完全予約制・常駐スタッフはおりませんので、突然の見学には応対しかねる場合がございます。事前のご予約・お問い合わせは、各先生まで直接お電話またはメールにてお願いいたします。（指導中は電話に出られない場合がありますので、留守電にメッセージをお願いいたします。）

開催日時やプログラム詳細・申込先はHPを参照ください。

【背骨矯正 藤井】・荻窪スタジオHP www.sebone221.com

総合案内：✉ yoyaku@sebone221.com ☎070-6600-0139（藤井浩美）

背骨コンディショニング荻窪スタジオ：杉)荻窪4-20-18 星野谷ビル地下1階

