

「天城流セルフケア」ワークショップ

天城流湯治法は伊豆高原在住の杉本錬堂が自身の病気や怪我を克服する過程で生まれた独自の健康法です。今回は、沖縄からドラゴンつよしさんをお招きしての魔法のようなセルフケア法を学びます。一般の方の参加も大いに歓迎いたします！
全国でキャンセル待ちが続く、大人気のワークショップです。

	日程	内容	講師
①	4月29日(土) 11:00~12:30	天城流セルフケア 「痛みの緩和」	ドラゴンつよし
②	4月29日(土) 13:00~14:30	天城流セルフケア 「痩身法」	
③	4月30日(日) 10:00~11:30	天城流セルフケア 「腰徹底ほぐし」	
④	4月30日(日) 12:00~13:30	天城流セルフケア 「肩甲骨徹底ほぐし」	
⑤	4月30日(日) 13:45~14:45	整体後におすすめ!! 「ハッピーボディエクササイズ」	石橋礼子

☆パーソナルセッションのお申し込みも可能です。

4月29日(土) 15:00~18:00

4月30日(日) 15:00~18:00

【会場】 Studio five 'f'

【参加費用】

- ・ワークショップ①~④メンバー：各5,400円(税込)
一般：各5,940円(税込)
- ・レッスン⑤
メンバー：2,160円(税込)
一般：2,700円(税込)
- ・パーソナルセッション：60分12,960円(税込)
90分19,440円(税込)
120分25,920円(税込)

【振込先】

池田泉州銀行 もず支店 普通：170481
スタジオファイブエフ

【持ち物】動きやすい服装でお越しください。
シューズ不要



《お申込み・お問合せ》 Studio five 'f'

☎072-253-1757 ✉ five_f@actspace.com

〒591-8023 大阪府堺市北区中百舌鳥町4丁561-8

南海高野線 中百舌鳥駅南口

地下鉄御堂筋線 中百舌鳥駅⑥出口 徒歩6分

① 天城流セルフケア「痛みの緩和」

誰でも簡単に出来る膝・腰・肩・首の調整法です。
難しい知識は不要。各部位がわずか数分で楽に!!

膝に触れずに膝を調整 腰に触れずに腰を調整 肩に触れずに肩を調整 首に触れずに首を調整
身体の不思議な変化を楽しみましょう♪

② 天城流セルフケア「痩身法」

顔やせ、ウエストシェイプ、バストアップにヒップアップ

「身体ってこんなことで変わっちゃうの!？」
驚きと身体のおおしさを感じる女性に大人気のセルフケア!!

③ 天城流セルフケア「腰徹底ほぐし」

腰が痛い・・・腰が重い・・・

身体の要である腰を自分でもここまで調整できる!!
誰でも簡単に出来る即効性のある調整法で楽になった腰を感じましょう!!

④ 天城流セルフケア「肩甲骨徹底ほぐし」

自分では手が届かないから肩甲骨はほぐせない?
実は手の届く範囲の意外なアプローチで驚く程にほぐれます!!

気持ちにも影響すると言われている肩甲骨がほぐれると、心地よい飛翔感と眠気があるかも…

⑤ 整体後におすすめ「ハッピーボディエクササイズ」

フィットネスインストラクター・天城流湯治士補の石橋礼子さんで行うエクササイズ!
ヨガ、ピラティスを取り入れた柔軟性、リフトアップ、気持ち、ポテンシャル
全てが上がるエクササイズです。終わった後は、別人かも?!

<プロフィール>

ドラゴンつよし (写真右)

2008年に天城流湯治法創始者・杉本錬堂氏と出会い、その技と人間力に感動。2012年2月天城流湯治法の指導者となる。
現在はセルフケア指導と身体調整で全国をまわる。天城流湯治師。

石橋礼子

天城流研修修了、フィットネスインストラクター。

