

# プログラム内容

## 期間

理想的な姿勢を手に入れるまで約3ヶ月かかると言われていますので、1週間に2回、3ヶ月を推奨しております。  
ただし個人差がありますので、先生と相談して期間、回数を決めましょう。

## 施術時間

1回の施術時間は約15分です。  
定期的に行う姿勢チェックは時間がかかりますのでお時間に余裕を持ってお越しください。

## 効果

1回だけの施術ではなく、複数回の施術を経て変化を実感される方が多いようです。

### ● 施術時の服装

脚を上げたりする施術がありますので、動きやすいパンツスタイルで来院されることをオススメします。

### ● メイク(女性の方)

うつ伏せになる施術もありますので、気になる方はお直し用の化粧道具をお持ちください。

少しでも不安のある方、  
ご不明点のある方は  
スタッフまで！

姿勢の基本は骨盤から

## 骨盤プログラム生活習慣チェック

- 足を組んで座るクセがある
- カバンをいつも同じ肩にかけてしまう
- 首こり、肩こりがある
- 腰痛で悩んでいる
- 仰向けで寝ることができない
- 靴下の柄がずれる
- ベルトやスカートがまわる
- 下腹のぽっこりが気になる
- ウエストの高さがちがう
- 靴の底が外側だけ減る

1つでも該当する場合は、一度ご相談ください

つばい鍼灸整骨院

TEL/FAX0771-20-1427

〒621-0803 京都府亀岡市河原町145-1

# 骨盤

# プログラム



そうだ、姿勢のプロに  
相談しよう。

# 骨盤プログラムの流れ

## 姿勢チェック

姿勢のお写真をお撮りし、身体の可動域を確認後、ヒアリングを行います

※姿勢チェックは定期的に行います

## 施術

姿勢チェックの内容に沿って、大腰筋、内転筋のストレッチや股関節、骨盤へアプローチする施術を行います

## セルフケアのご説明

サポートノートを使って生活習慣やストレッチのご説明をします

# 姿勢チェック

## ① 姿勢のお写真をお撮りします



姿勢分析シートの前で背面、横向きで2枚撮影します。

自分の姿勢  
こんな風にきちんと  
調べたこと  
なかった!

## ② 身体の可動域を確認します

先生の指示に従い、無理せずゆっくり行ってください。



えっ、これで  
どこが良くないか  
わかっちゃうの?!

## ③ ヒアリングを行います



撮影したお写真をご覧いただきながら、姿勢の状態について解説いたします。

写真があるから  
説明が  
わかりやすい!

# 施術

痛くされたり  
しないから  
安心!



ご自身の手が届かない部分にアプローチする、ストレッチの要素を主体にした施術なので、音を鳴らすような負荷の大きい施術は行いません。



自宅でのケアも  
丁寧に  
教えてもらえる!

## セルフケア

施術の振り返りを行います。身体の状態に合わせて、生活習慣の注意点や、自宅でできるストレッチもご紹介します。

プログラムを受けられる方にプレゼント! /



### サポートノート

施術を受けられる際に使用しますので、忘れずご持参ください。