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。

効 果

1回の施術で、ベッドでの接地面の変化に気づかれる方が多いです。

● 施術時の服装

上半身にアプローチしますので、スカートでも大丈夫ですが、気になる方はパンツスタイルで来院されることをオススメします。

● ストレッチポールを施術に使用

かまぼこ型のストレッチポールの上に仰向けに寝て頂き、施術を行っていきます。

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！

もしも猫背が伸びたなら

猫背プログラム生活習慣チェック

- □ 腰痛、肩こり、首こりがある
- □ 出尻、または反り腰である
- □ お腹だけがぽっこり出ている
- □ 首と頭が胸よりも前に出ている
- □ 足を組むクセがある
- □ 頬杖をつくクセがある
- □ まっすぐ座るのが苦手
- □ 椅子に座る時にもたれかかって背中が丸くなる
- □ すぐに横になったりうつぶせになる

1つでも該当する場合は、一度ご相談ください

HONEY-STYLE
ホネからつくるキレイなカラダ

002-201611-LL

猫背 プログラム

そうだ、姿勢のプロに
相談しよう。

猫背プログラムの流れ

姿勢チェック

施術前の姿勢をチェック。
ご希望の方には、ご自身の携帯で姿勢写真を撮影しますので、施術後の姿勢と比較して頂けます。

施 術

姿勢チェックの内容に沿って、ストレッチポールを使用し、施術をしていきます。

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

施術前の姿勢をチェックします

座った状態で姿勢をチェックします。
日常生活のお悩みがあれば、ご相談ください。

意識してなかったけど普段はこんな姿勢なんだ…(> <)

施 術

背筋が伸びるのがわかる!

❶ ストレッチポールを使用

ストレッチポールを使って施術をしていきます。

腹式呼吸の練習もしますよ。

●ストレッチポール

❷ 首へのアプローチ

首のストレッチも入念に行っていきます。
普段使わない部分を動かしていきましょう!

自分ではこんなに動かせない!

❸ 肩へのアプローチ

首の次は、肩にアプローチ。

肩まわりがすっきりする感じ!

施術後は「ベッドに身体が沈み込む」感覚を味わえるかも?!

セルフケア

自宅でのケアも丁寧に教えてもらえる!

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。