

## 肩こりって、実は肩だけの問題ではない!?

パソコンにスマホ、現代病ともいえる肩こり。

頸周りや肩周りの重だるさを経験する機会って、多いのではないで  
しょうか。

肩がこったからと、マッサージへ通われている方も多いと思います。  
もんでもらうと気持ちいいですよ。

でも、実はこの肩こり。

肩をもむだけでは全く治らないものがほとんどなのです。

マッサージに一回行ったからって治りましたか？マッサージ中毒の  
ように、定期的に通われていることがほとんどではないでしょ  
うか？

なぜならば、肩こりは肩をもむだけではほとんど解決しないことが  
多いからなんです。

さらには、もまれることによってよくない状態をつくってしまっ  
ていることも多くみられます。

私たちのグループレッスンでは、肩こりを自分でラクにする方法を学んでいただきます。肩こりの状態ってどうなっているのかから、実際にどうやればいいのかまで。

目からうろこの情報から最新情報まで取り入れた内容を提供しております。

百聞は一見に如かず。ぜひご参加ください。