



# 骨盤リセットエリア OPEN!!

## 「カラダの美しさは骨盤から」

運動不足・代謝低下で悩んでいませんか？その原因は『骨盤のゆがみ』にあります。

### ↓まずは骨盤の歪みをセルフチェック!↓

- 下腹が出ている
- 座るときに脚を組む
- 膝や股関節が痛む
- 靴の踵の減りが早い
- 猫背気味である
- 片脚重心で立つ事が多い
- 冷え性である
- なかなか汗をかかない
- 下半身太りである
- 同じ手で鞆を持つ
- むくみが気になる
- 食べてないのに痩せない
- 腰痛・肩こりがある
- ヒールの高い靴を履く
- 便秘症である
- 椅子に座った姿勢が悪い

**0個**

素晴らしい!  
今よりもっと素敵な体に  
していきましょう!

**1~3個**

徐々に歪んで  
きているかも…  
歪む前に対応を!

**4~6個**

かなり歪んでいる  
可能性が!トレーナーに  
ご相談下さい!

**7~9個**

このまま放っておくと  
大変!一刻も早い  
対応が必要です!

**10個以上**

骨盤が危ない!  
歪みによる自覚症状が  
かなりあるのでは?

### 意外と知らない骨盤の歪みによる症状とは? 歪みを直すことで

- 生理痛
- 腰痛
- 肥満
- 便秘
- 冷え性
- イライラ
- お悩みの解決が
- バスタウン
- O脚・X脚
- 不眠
- お尻のたるみ
- 不妊
- 肌荒れ
- 期待できます!!

### 担当トレーナー紹介

トレーナー  
**岩田 剛**

皆様の「健康」を  
徹底的にサポート  
致します。  
笑顔でお待ちして  
おります!

- ・認定アドバンストレーナー
- ・加圧インストラクター
- ・ラディカルフィットネスオフィシャルトレーナー
- ・健康運動実践指導者
- ・日本スポーツ教育協会認定フィットネスプログラマー

トレーナー  
**早川 麻美**

私達と一緒に、  
スポーツライフを  
思いっきり楽しんで、  
理想のボディ作りを  
しましょう!

- ・加圧インストラクター
- ・ラディカルフィットネスオフィシャルトレーナー

トレーナー  
**佐藤 孝宏**

不安がないよう  
丁寧にサポート  
させて頂きます。  
何でも気軽に  
ご相談下さい。

- ・フェンシング元日本代表
- ・加圧インストラクター
- ・ラディカルフィットネスオフィシャルトレーナー

