

「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!↓

- | | | | |
|---|---|--|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> 下腹が出ている | <input checked="" type="checkbox"/> 座るときに脚を組む | <input checked="" type="checkbox"/> 膝や股関節が痛む | <input checked="" type="checkbox"/> 靴の踵の減りが早い |
| <input checked="" type="checkbox"/> 猫背気味である | <input checked="" type="checkbox"/> 片脚重心で立つ事が多い | <input checked="" type="checkbox"/> 冷え性である | <input checked="" type="checkbox"/> なかなか汗をかかない |
| <input checked="" type="checkbox"/> 下半身太りである | <input checked="" type="checkbox"/> 同じ手で鞆を持つ | <input checked="" type="checkbox"/> むくみが気になる | <input checked="" type="checkbox"/> 食べてないのに痩せない |
| <input checked="" type="checkbox"/> 腰痛・肩こりがある | <input checked="" type="checkbox"/> ヒールの高い靴を履く | <input checked="" type="checkbox"/> 便秘症である | <input checked="" type="checkbox"/> 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
にいきましょう!

1~3個

徐々に歪んで
きてるかも…
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?

生理痛 腰痛 肥満 便秘 冷え性 イライラ
バストダウン O脚・X脚 不眠 お尻のたるみ 不妊 肌荒れ

歪みを正すことで

お悩みの解決が期待できます!!