

# CULTURE NIGHT 2011

からだ健康教室 ～五十肩・腰痛・膝痛編  
肩甲骨、腰痛、膝に効くトレーニング方法を紹介。



家でもできる  
トレーニング方法を  
実施しました



1. 肩甲骨、肩の動き(五十肩)
2. ハムストリングスの柔軟性(腰痛)
3. 片脚立ち(膝痛)





**ゆがみーる体験会  
抽選で3名の方にゆがみーるを体験して頂きました**

**カルチャーナイト2011にご参加いただき、ありがとうございました。  
今年もとても好評で、参加者からも「楽しかった」、「良かった」と  
お声を頂きました。来年またお会いしましょう。**