

このチラシを
ご持参ください

期間限定

スペシャルデー
クーポン

若々しい姿勢と 筋肉を手に入れる

近道は

「背骨スタジオ」



にお任せください

1 ここがすごい!

現役アスリートも
絶賛の体操



2

変化と効果を
すぐに実感できる施術



3

一般社団法人
「背骨コンディショニング協会」
お墨付きの指導者

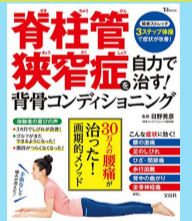


一般社団法人
背骨コンディショニング協会

「背骨コンディショニング」とは?

体操（パーソナルトレーニング）、施術（背骨矯正）
両方を活用し、理想の身体を手に入れるプログラム。

ベストセラー書籍!



身体の悩みがある



ツライ
痛い



個別指導初回

10,000円～15,000円

2,000円割引

- ・お悩みカウンセリング
- ・背骨一つ一つの歪みチェック
- ・歪み治し体操&美姿勢筋トレ
- ・背骨矯正（施術）



寝たきりに
ならない?



自分の身体の状態を
知りたい



カラダスコア測定（ロコモ度チェック付）

5,000円 ▶ 2,500円割引

<こんなことがわかります>

- ・将来寝たきり危険度→「ロコモ度」で判定
- ・腰痛危険度→柔軟性&筋力測定
- ・健康リスク→日常運動量測定(問診)

★カラダ改善の道筋が数値化で納得!

どんな運動を
すればいいの?



有効期限：2022年1月末 * 要予約・先着順 * スペシャルデーのみ適用

● ● ● 個別指導・カラダスコア測定共に完全予約制です ● ● ●

ステップ1 下記スペシャルデーの中から、ご都合の良い日時をお選びください

個別指導初回 2,000円割引デー

12月 17(金)16:00~21:00 (木村) 5枠限定
20(月)13:00~17:00 (花原) 4枠限定
21(火)16:00~18:00 (小池) 2枠限定

1月 9(日)15:00~18:00 (高尾) 3枠限定
10(月)15:00~18:00 (高尾) 3枠限定
14(金)14:00~17:00 (藤井) 2枠限定
14(金)16:00~21:00 (木村) 5枠限定
17(月)13:00~17:00 (花原) 4枠限定
18(火)15:00~18:00 (小池) 3枠限定

カラダスコア測定 2,500円割引デー 受けると2,000円分(1,000円×2)の個別指導割引券プレゼント!

12月 17(金)15:00~17:30 (藤井) 4枠限定

1月 9(日)15:00~18:00 (高尾) 5枠限定
10(月)15:00~18:00 (高尾) 3枠限定
10(月)14:30~17:30 (花原) 3枠限定

ステップ2 その日時担当の指導者まで直接、お電話またはメールにてご予約下さい

フライデーナイトはお任せ!
現役アスリートと楽しく
身体改善パーソナルレッスン



木村コーチ
(きむらこうち)
090-4581-7615

onthewave2020@gmail.com
初回10,000円(60分)
仙骨枕orエクササイズバンドをプレゼント
2回目~7,000円(45分)



藤井聖司
(ふじいさとし)
070-6600-0139
yoyaku@sebone221.com

『脊柱管狭窄症を自力で治す!』
(宝島社)共同監修。
豊富な専門知識と実績で安心!

膝の痛みを克服した
経験を元に横浜・自由ヶ丘・
銀座など広く活躍中



小池奈々子
(こいけななこ)
090-9631-6628
nanajo0717@gmail.com

10,000円(50分)



高尾周二郎
(たかおしゅうじろう)
090-9085-5658
shujiro 555@gmail.com

腰痛・坐骨神経痛に苦しんだ
アスリート人生に基づいた
改善&筋力向上が
マスターできる

やり方が分からない、
一人では不安、そんなお悩みも
スッキリ解消!



花原寛子
(はなはらひろこ)
090-8723-0472
kochikopyon.1110@gmail.com

8,000円(60分)

※価格は全て税込です。当店で提供するプログラムは「一般社団法人背骨コンディショニング協会」認定の有資格者により、協会認定のプログラム内容に基づいて実施され、一定水準以上の質を保証いたします。各指導者は様々な場所で広く個人事業としても活躍中で、それぞれの指導スタイル、セッション時間、得意分野、他開催場所とのバランス、指導実績、経験年数などにより、料金はそれぞれ違ってきます。

お問合せはホームページからでもOK! 背骨スタジオ荻窪のホームページはこちら→



? どのくらいの期間通えば良くなるの?

- 通常はその場で効果を実感
ただし関節が固い場合は3~4回必要なこともあります
- 良い状態を保つ「筋力」がつくまでには3ヶ月~1年

? 長期・高額パックを勧められませんか?

- 都度予約・都度支払いでリスクなし
- 無理な勧誘や強引な次回予約は一切ナシ
- ご希望なら定期予約も可能

? どのくらいの頻度で通えば良いの?

- 早く身体を改善したい → 1~2週間に1回
- 体操が覚えられなくて不安
- キツイ症状は治まっている → 1ヶ月に1回
- 長い目で見てじっくり取り組みたい

身体の部品は、取り替えができません。
手術をしても、元の身体と同じにはなりません。
何もしなければ、必ず衰えてゆきます。



しかし、細胞は日々入れ替わっていて、正しい方法で運動すれば、
例え90歳でも、筋力は強くなります。

若いうちに始めるほど、早く身体は変わります。
そしてこれからの人生で、あなたは今日が一番若いのです!

ただ、もしも興味がなければ、このメッセージを
興味がありそうな人に渡して下さい。

死ぬまで自分の足で歩き、しっかり人生を楽しみたい方を心から応援します!

背骨スタジオ荻窪 スタッフ一同

背骨スタジオ 荻窪

〒167-0051 東京都杉並区荻窪4-20-18 星野谷ビル地下1階
※1階は古書店、とくしげ医院

電話: 070-6600-0139 (藤井)

