

慢性疲労・肩こり
猫背が気になる方
すっきりした
美姿勢を
目指したい方に!



自分でつくる・姿勢を整える

たすきバンド



監修
姿勢ドクター
あきやま まさし
秋山 眞視

つけるだけで肩甲骨周りの筋肉が協調し
背中が瞬時に強くなります。
“たすきバンド”をつけて運動を行うと
肩まわりの固まった筋肉をほぐす効果や
姿勢改善に欠かせない体幹を効率よく
鍛えられる効果が期待できます!
スマホで見れる“かんたん体操動画”付きです!
※効果には個人差があります。

秋山 眞視
プロフィール

株式会社ザ・ビッグスポーツ 姿勢ドクター。
アメリカ・カリフォルニア州立大学でスポーツ生理学・アスレチックトレーナー学を学び、スポーツマッサージ、
ヒーリングタッチなどの治療手法を修得。カリフォルニア州内のフィットネスクラブで約1年半パーソナル
トレーナーとして活躍。経済産業省活動の一環として、高齢者における介護予防を目的とした運動プログラムを
作成。現在、国際姿勢協会姿勢ドクターのマスタートレーナーとして、国内並びに海外で講習会を開く。

価格 ¥2,200 (税込)

販売 株式会社ザ・ビッグスポーツ

たすきバンド (購入者限定) レッスンスケジュール

2022年10月
スタート

月曜日 (平日のみ)

10:20~10:40 多目的スタジオ 担当: 瀧

木曜日 (平日のみ)

14:20~14:40 多目的スタジオ 担当: 喜多

2022年10月から、**たすきバンド**のレッスンを実施
します。

たすきバンドをご持参の上、ご参加下さい。

アクアリラックス会員・テニススクール会員の皆様
も、**たすきバンド**をお持ちの方はご参加頂けます!