

ベル体操教室

楽しく継続する健康運動習慣



鈴木 基史

聖白医療学園

堺市出身の柔道整復師。脳卒中等で歩行困難な方への訪問施術をする上で、その予防の重要性を痛感する。

- ・ 予防と改善（肩こり / 腰痛 / 膝痛 / 冷え症 / 尿漏れ / 後遺症 / 脳卒中 / 心筋梗塞等）
- ・ ダイエットと姿勢強制（肥満 / 猫背 / 筋力低下 / 体が硬い）
- ・ 病院で運動不足と指摘されたが何をしてもいいかわからない方

訪問個人・グループレッスンも受付中。



072-530-1479