



くつろぎ健康ニュース

2011年3月号



3月になりましたが、まだまだ寒いですね。
暖かくなってきても、今度は、花粉...
みなさん、気をつけましょうね！

骨盤のゆがみチェック

簡単な **骨盤のゆがみのチェック方法** を教えましょう！
(特に、女性の方、要チェックですよ)



スカートやパンツを試着する時、ウエストでサイズを合わせると
ヒップが入らない。

タイトスカートをはくと、歩いているうちにクルクルと回って
しまうことがある。

フローリングなどかたい床に仰向けになると、腰とおしりの間の
骨があたって痛い。

ウエストのくびれている部分が左右でちがう。

体全体のバランスからみて、かなり、おしりが出っ張っている。

仰向けに寝て両足の力を抜くと、足先の倒れ方が左右で違う。

靴底の外側の方が減っている。

さあ、みなさんはどうですか？

ちょこっとニュース

**あたたかいお茶で
お迎えいたします。**

- ・しょうが紅茶
- ・プーアル茶
- ・カフェオレ
- ・お茶

などなど

**いやしの曲で
お迎えいたします。**

- ・オルゴール曲
- ・バラード曲
- ・ピアノ曲

などなど

**くつろぎ倶楽部の
HP を見てみよう！**

**くつろぎ倶楽部
検索 で Go ！**

今月のおすすめ

ご好評だった **冬のキャンペーン** に引き続き、

くつろぎ倶楽部では **春のキャンペーン** を決行！！

午前中割引 (冬から継続)

午前中、わざわざ来店いただくお客さまのために...

30分コース 通常 2100円	1450円
60分コース 通常 4200円	2950円

お楽しみ抽選会！

くつろぎ倶楽部 をご利用のお客さまに、
空クジなしのお楽しみ抽選会 をご用意しております。

1位のフットバスから、
お得な無料券まで、
空クジ無しですよ！

どんどん当ててくださいね！

