



日本で唯一『ハイパーストレッチ』+注目のコンディショニング『筋膜リリース』

# ultra・reset ウルトラ・リセット

しつこい腰痛の緩和に！

原因不明の痛みや  
カラダの歪み矯正に

首こり、肩こり、目の疲れにも効果的

大人気の『筋膜リリース』も、  
痛み付きになる『ストレッチ  
リング』も使用します。

ウルトラ級の気持ち良さ！

あのハイパーストレッチが  
帰ってきた！

ハイパーストレッチは、医師と共同開発した  
腰痛予防複合ストレッチです。  
日本で受けられるのは、ここ我孫子だけ！

## 毎週火曜日 全4部

①	9:30~10:10	②	11:10~11:50
③	12:00~12:40	④	13:00~13:40

受講方法 **要予約**

上記時間帯より、お好きな枠を選び、**必ずご予約**の上ご参加ください。

予約方法 **要予約**

お電話又は受付にてご予約ください。  
1か月先まで予約がお取り頂けます。

参加費 **ワンコイン**

1レッスン**500円**(税込)  
レッスンチケットも使用できます

場所 本館2階**会議室** 定員各クラス**30名**  
※定員となり次第締め切りとなります。

お問合せ

指導 打林 渡辺(健康運動指導士)

我孫子市民体育館  
04-7137-9030

随時ご予約を受付けております

究極のコンディショニングプログラム

# ウルトラ・リセット



人気プログラムが全て入ったレッスンです

29年度大人気プログラム

筋 膜 リリース

新常識！ 筋膜をほぐすと身体の調子が凄く良くなる！



我孫子市民体育館

オリジナルレッスン

体の不調は筋膜の歪みや癒着が原因とされています。グリッドローラーを使って全身の筋膜を調整して、腰痛・肩こりを根本から解消しましょう！

28年度大人気プログラム

整体ストレッチ

お医者さんが作った最高の腰痛改善ストレッチ

ハイパーストレッチは整形外科医、理学療法士、カイロプラクティック等の医師が作った、腰背部深層筋を伸ばすための特別なストレッチです。

日本で唯一

このプログラムは国内では我孫子市民体育館でしか受ける事は出来ません！

8種類の究極のストレッチを是非体験してください。

椎間板ヘルニア、すべり症  
脊柱管狭窄症の方はご相談を

痛気持ちいい！ 一度使ったら癖になる

ウェーブストレッチリング

流線型の不思議な道具を使って、全身のマッサージを行ないます。骨盤の矯正や肩回りのほぐしにも、便利なアイテム！



レッスンの締めはリングで全身のマッサージ！一週間の疲れをリセットするために使用します。やればやるほど癖になる！

単発で受講できるレッスンです。お気軽にご予約下さい⇒