

国家資格・理学療法士が常駐💡  
からだを「鍛える前に、整える」

2025年  
11月OPEN!!

# 理学療法士による からだメンテナンススタジオ 無料体験会 好評開催中!

少人数制プログラムを通して、理学療法士が身体の仕組みをわかりやすく伝え、一人ひとりの身体の悩みを無理なく改善へ導く場所。年齢や運動経験に関係なく、今のあなたの身体に合わせたからだメンテナンスを大切にしています。「何から始めればいいのかわからない」「きつい運動は不安」という方でも、今すぐ安心してからだメンテナンスを始められるスタジオです。

## こんなお悩み、ありませんか？

- ・気づくと姿勢が悪くなっている
- ・歩くと膝や腰に痛みが出る
- ・動いていると、以前よりすぐ疲れてしまう

これらのお悩みは、加齢や運動不足だけが原因とは限らず、身体の使い方や筋肉のバランスの崩れが影響していることが多くあります。

**少人数制（最大6名）・60分プログラム！**  
理学療法士が立案する日替わりメニュー  
●姿勢改善を中心に  
●疲れにくい身体づくり  
●肩・腰・膝などの関節痛対策  
●自宅でできるトレーニング指導 など  
是非一度お問い合わせください！

ご利用料金

**お得**  
初月 **9,900円** /月4回まで利用可能  
通常価格より 3,300円お得

2ヶ月目以降 **13,200円** /月4回まで利用可能  
※金額はそれぞれ税込価格です。



**とちぎヘルスラボ**  
**☎0282-28-6955**

- 営業日：火曜日～土曜日9：00～18:00
- 定休日：日曜・月曜・祝日
- 住 所：栃木県栃木市新井町1007-15(栃木ICから車で2分)

