

肩こり解消のキーワード

肩甲骨の動きに注目せよ!

オフィスで仕事をしている皆様の多くが抱えている「肩こり」
肩こりは解消したいけど、自分ではなかなか解消しない!
月に何度かマッサージに行くけど、良い状態が継続しない・・・
そんなお悩みをお持ちではないでしょうか?

- ・肩こりの原因って何?
 - ・自分で肩こりを解消する方法はあるの?
- この肩こりとは一生付き合っていくものとあきらめている
皆様に朗報です!キーワードは「肩甲骨」♪
ホグレルトレーナーが肩こりの原因や解消法を
丁寧にお伝えします!

【開催概要】

日時 **8月28日** (木曜日)

① 14:00~15:00

② 19:00~20:00

参加費: **無料** 定員: **10名** (先着順)

お問い合わせ

TEL: **0120-99-4274**

MAIL: **info@hogrel.com**

- *お申込みは上記連絡先、ホグレル
- 「からだホグレル バランス・動作改善教室」運営局まで
- *定員になり次第締め切らせて頂きます

【会場】

▶ ホグレルスペース神田店

〒101-0047

東京都千代田区内神田2-6-11 若松ビル3F



【講師紹介】 相原 雅也 トレーナー

大学時代から肩甲骨・股関節の動作改善に取り組み、数年で球速は140キロ台に。
25歳の時から2年間、四国アイランドリーグの中心選手として活躍。
球速はMAX145キロを記録。2年間で上げた勝利数は28勝、2年目シーズンには17勝2敗
の成績で最多勝を獲得。活躍が認められ、社会人野球チーム:かずさマジック
(現:新日鐵住金かずさマジック)に移籍し、クローザーとして活躍。2008年に現役引退。
プロ野球には届かなかったものの、現役引退後、自分の動きが劇的に変わった動的
トレーニングをもっと広めるため、ホグレルの門を叩く。以来、動的柔軟性を重視した動作
改善を日本全国のクリニック・治療院などでご案内する活動を行なっている。

