

ボディケア後は体が軽くなると好評です♪



的確なアドバイスをもらえます汗

気になる点①

骨盤が後傾しています。椎間板に負担がかかり腰痛の原因になります。腹筋や大腿の後ろ（ハムストリング）が硬くなっているかもしれません。これらのストレッチや背筋のトレーニングで、腰を起こした姿勢を意識しましょう。

気になる点②

骨盤が前に位置しています。腹筋が弱い可能性があります。腹筋のトレーニングや、下腹部に力を入れ背筋を起こす事を意識すると良いでしょう。

気になる点③

体のそれぞれの歪みから、全身が右に偏っています。歪んでいる項目に対して、均等にケアをしましょう。日常的な姿勢と動きの癖を改善すると良いでしょう。

気になる点④

上半身が右に傾いており、背骨が歪んでいる可能性があります。荷物の持ち手を入れ替えたり、日常的な癖を改善すると良いでしょう。

【恒例】姿勢の写真を撮り
AIに分析してもらいました



先月のご利用風景

寸又峡に行ってきました！

がわ汁🐟

念願の寸又峡に行ってきました！曇り空のため、残念ながら素晴らしいコバルトブルー✨とまではいきませんでした。混雑もなく雄大な自然を満喫することができました。お決まりの階段は...約300段💦しかもかなり急でとても疲れました😓でも強アルカリ性の美人湯にも入ることが出来、大満足でした🔥(余談ですが...アルカリ性でカラートリートメントが色落ちし、白髪が増えました😂)

「がわ」という料理をご存知でしょうか？カツオなどの魚をたたき、梅干しや玉ネギなどを薬味として食べる冷たい味噌汁のことで、静岡県の名物料理だそうです🐟大葉やミョウガ、しょうががたっぷりとても美味しかったです。なんでも混ぜる時に氷と器がぶつかってガワガワと音が鳴ることからこの名前になったそう...もともと海の男たちが船上で食べていた料理だそうです。船の上ではいちばんの若手ががわ係として“まかない”的に作られていたそうです。スルスルッと食べやすく腹持ちもいい、漁を続ける上でのスタミナ食だったようです。まだまだ暑い日が続くようですので、食欲のない時や熱中症予防にも良さそうですね^^



ヒラックス犬山

横浜市栄区犬山 59-1

☎ 045-719-0967