



足腰の
痛みをほぐす先生の
指暖かく心休まる
(M.O様)

国家資格者の施術も
とても好評です♪



「5月から始める熱中症対策」

実は5月から熱中症のリスクが高まります！

- ✓ こまめな水分補給(のどが渇く前に)
- ✓ 室内でも油断しない
- ✓ 軽い運動で体を慣らす

ヒラックス犬山でも、水分補給のお声がけを徹底しています！

良い姿勢を意識すると...

良い姿勢を意識すると、全身の血流が改善されて疲れにくくなり、肩こりや腰痛の予防・解消につながるほか、体幹の筋肉が鍛えられて若々しく引き締まった印象を与えます。また、気分が前向きになり、自信や集中力が高まるなどメンタル面にもポジティブな影響があります。

急に、良い姿勢に変えることは難しいですが、毎日意識し、運動を続けることで、少しずつ良い姿勢に近づけることができます。無理のない範囲で行ってみてください。

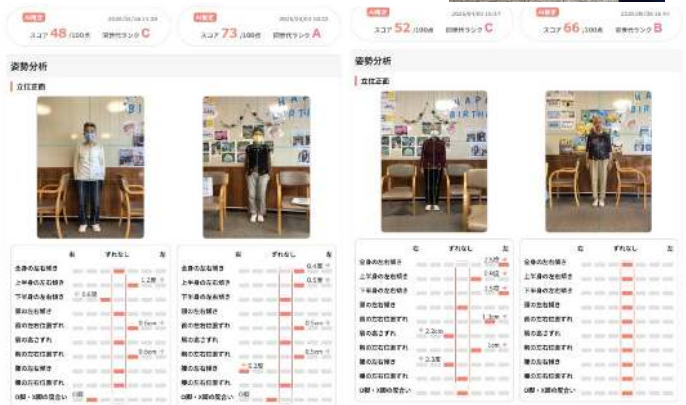
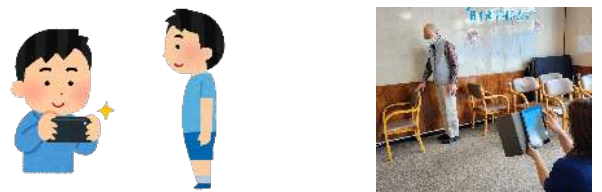
～4月のご利用風景～



とても素敵に生けて頂きました♡

姿勢の写真を撮っています！

ヒラックスでは、今話題の AI を積極的に取り入れています。4月は姿勢の写真を撮り、AIに歪みを可視化してもらいました！ご自身の「正しい姿勢」を客観的に知ること、日常的に良い姿勢を意識することに繋がっています！



ヒラックス犬山

横浜市栄区犬山 59-1

045-719-0967