

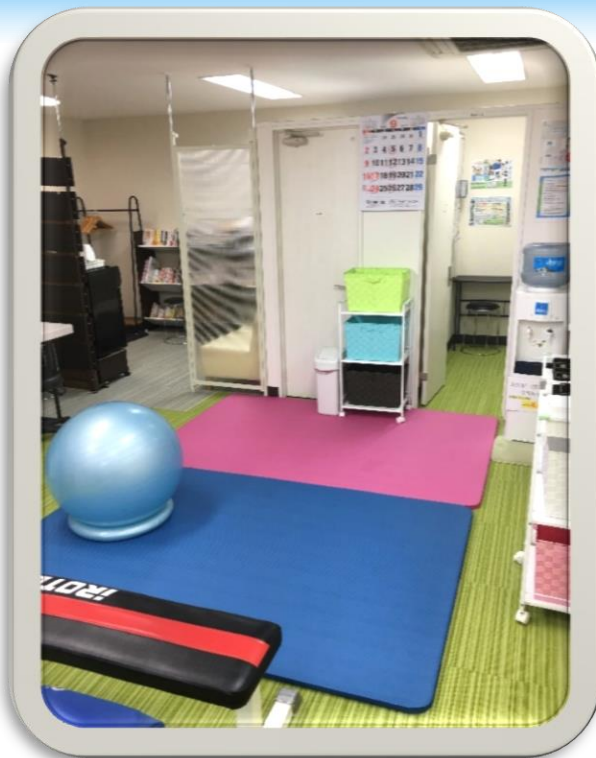
まこと整体院 **タイムズ** 10月号



発効日：2018年9月15日 発行人：眞杉幸市（まこと整体院・院長）

第1号

室内レイアウトを刷新しました！



★受付の位置を入り口近くへ移動しました。入り口の待合スペースが少し狭くなりましたが、そのおかげで、内側にスペースが確保できました。そこに**ブルー**と**ピンク**の大判のヨガマットを二枚敷きました。厚さが2センチありますのでふかふかです。全体サイズは3メートル×2メートルです。

★ご自由に寝転がって、体を伸ばしてくださいね。簡単なヨガやストレッチのポーズを行ってもよいです。たまには、水素水飲みながら座り込んでおしゃべりもいいかも・・・（笑）

8月までの「ホグレ」 来場ランキング



1. K.Sさん 496回
2. O.Aさん 382回
3. K.Jさん 375回
4. K.Aさん 338回
5. S.Jさん 331回

院長のつぶやき



腰痛がなかなか治らないのはどうしてなのでしょう？その答えは、背骨にあります。

人間の背骨は、骨盤から首の付け根まで、自然なS字カーブになっているのが正しい形です。まずは骨盤の後傾を直すために、坐骨に**体重を乗せて**骨盤を立てた状態で胸を張って顎を引いて座ってみましょう。（写真⇒）

慢性腰痛で困っている方は、ほとんどがこの背骨のS字カーブが正しくなっていないのです。ホグレマシンで正しい腰の形を作ってください。



発行人より ひとこと

今月から、まこと整体院タイムズをほぼ月間で発行いたします。皆様のお役に立つ情報も有りますのでご期待下さいね。

10月号のお知らせ

11月分から、ホグレの月額会費を4,000円に改定します。オープン当初の6,000円から、途中半額の3,000円に値下げして運用してきましたホグレ会費を、11月からは4,000円に改定させていただきます。ご理解とご高配をお願いいたします。



○料金のお知らせ

ホグレルジム会員料金

月額3,000円 (*1)

ホグレルジムのゲスト利用料金

一回1,000円

新リンパ整体（腰痛施術）の料金 <ご利用の場合は予約優先です>

・部分施術（約30分）3,000円 / ・全体施術（約60分）6,000円

温熱療法（30分）の料金

一回1,000円 (*2)

ただし、温熱療法は整体施術と同時にご利用の場合は半額とさせていただきます。

(*1) ホグレルジム会員料金は、11月分からは月額4,000円とさせていただきます。

(*2) 温熱療法（30分）の料金は11月からは一回2,000円とさせていただきます。

◎まこと整体院の営業日

<予約TEL : 0466-51-9215>

営業日と営業時間は以下の通りです。

★営業日と営業時間

月～土曜日 10:00～20:00

(ただし、休業日は除く)

日曜日 10:00～18:00

* 13:00～14:00はお昼休みとさせていただきます。

★休業日

水曜日と祝祭日 <10月8日（体育の日はお休みです）>

(日曜日が祝祭日の場合は営業します。代わりに翌日の振替休日を休業日といたします)

* 年末年始は、通常12月28日から1月4日までをお休みします。

まこと整体院 <ホグレルジム藤沢>

院長・ホグレルトレーナー 眞杉幸市

〒251-0052 藤沢市藤沢1049 大矢ビル2F

TEL : 0466-51-9215

