

「ゴルフと身体」の専門家とする

# 松山ゴルフ体操教室

## その痛み 悪化します

(腰、肩、首、腕、手首、腰、おしり、膝、足)の痛み、ヘルニア、脊柱管狭窄症、五十肩、変形性関節症など

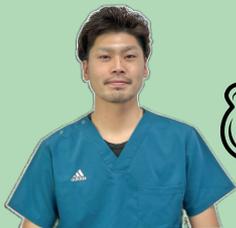
## 痛みなくゴルフをしませんか

体に痛みがある方

ゴルフを長く続けたい方

以前より飛距離が落ちた方

体が硬い方



障害予防推進会  
会長 松山智亮

Instagram: golf\_karada

見学・体験  
随時募集!



【資格】  
理学療法士(整形外科10年)  
ゴルフフィジオトレーナー  
ゴルフフィットネストレーナー  
ゴルフコンディショニングスペシャリスト

### 教室の内容

- ・ゴルフストレッチ
- ・ゴルフ健康寿命をのぼすためにできること
- ・ゴルフ準備体操
- ・ゴルフトレーニング
- ・身体の痛みの予防、改善方法
- ・定期的に松山式柔軟検査

自分のペースで無理なく出来る!

【日にち】 毎週木曜日 13:30~14:30

【費用】 1回/1時間/2,000円

【場所】 シーズウェアハウス1階 (岩出市清水503-1)

【申込・お問合せ】 070-8340-8066 (松山)

質問だけでもお気軽にどうぞ

LINEでのお申し込みも可

QRコードから  
お友達追加

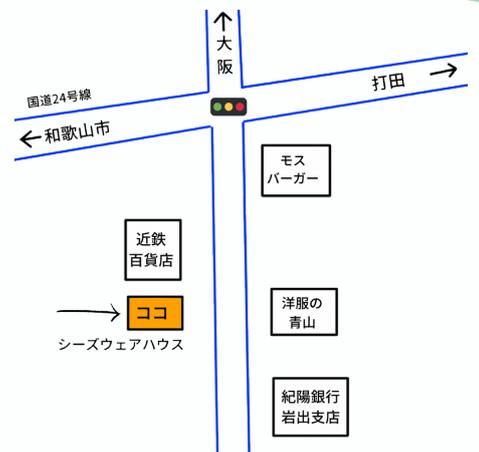


メッセージが  
届きます



LINE 公式アカウント

松山 | 体操教室



Shougai Yabou.