

これまで20年以上整形外科・はり灸整骨院での治療とリハビリ、そしてトレーニングを提供・指導してきた治療家でありトレーナーが簡単で効果的な運動方法をお伝えします!

私は患者さんに対して、痛みが治った後は運動しましょうとよく言います。治療家の私が言うのもなんですが、痛みを引き起こしている原因は色々ありますが、運動をしていないこと、正しく関節を動かしていないこと、筋力が弱くて本来とは違う筋肉に負担がかかっていること、筋肉を動かしていないことなどが原因として多く見られます。

マッサージや電気治療は一時的です。でも、少しずつつけた筋力は一生自分のものです。ちょっとしたポイントを意識するだけで日常の動きも変わって、人生が変わると思っています。

運動をしなきゃという焦りや不安がある方もいらっしゃいますが、人生をもっと生きやすくしてくれるのが運動だと思います。

一緒に楽しく運動してみませんか?

次村 洋輔 1979年生
鍼灸師、柔道整復師、スポーツトレーナー



整形外科、鍼灸院、整骨院、マッサージ店等で腕を磨き、地元伊万里で開業
2004年 源氣堂はり灸整骨院開院
2008年 源氣堂リハビリデイサービス開設
2018年 LEAD(スポーツジム)開業

長年の治療経験から運動の重要性を感じ、運動中心型のデイサービス、動ける体を作りたいたいのためのジムを道具やマシンに拘って作りしました。治療した方の人数は老若男女にわたり多数で数えられません。動作改善のトレーニングを得意としており、スポーツのための指導だけでなく、介護予防のための運動や肩こり・腰痛・膝痛予防の運動指導に自信があります。

伊万里からオリンピック選手をという目標のため、学生へのトレーニング指導や有力選手への特待制度なども行なっております。

実績20年以上の
治療家・トレーナーが
教える

運動教室

まだまだ動きたい大人のための

7月のテーマ
体幹を
鍛えよう

○毎週水曜日10:00～ 30分程度
○料金:会員 無料
 非会員 1回1,000円
 (会員様の紹介で半額!)
※料金は今後改定することがあります。

運動や健康についてのお話をしながら実際に運動を行います。
初心者の方にも参加いただける内容となっております。

7月のテーマ

☆体幹を鍛えて体を支えよう

なぜみんな体幹を鍛えるの?
今更聞けない体幹のお話

- 体幹ってどこ?
- 体幹を鍛えるとなぜいいの?
- 体幹が弱いとどうなるの?
- 体幹を意識してみよう
- 体幹を鍛えよう

体幹トレーニングは、スポーツ選手のトレーニング紹介やヨガやピラティスの流行により広く知られるようになり、鍛えている方も増えてきました。

スポーツする人には、力強さや動きやすさ、そして怪我しない体を作るため

それ以外の方にも、姿勢改善や美しいボディライン、そして腰痛や肩こりなどの不調の改善、高齢者の転倒予防など様々な目的のために効果的なトレーニングです。

体幹が弱くなると様々な体の不具合が生じます。逆に鍛えると、日常の様々な動きやスポーツ動作が変わってきます。

若い方から高齢の方、スポーツしている人、保護者の方にも聞いていただきたい内容です。

<教室会場・お問い合わせ先>

LEAD(リード)
伊万里市立花町1542-21
(佐賀地方法務局伊万里支局隣)
TEL:0955-35-4511
メール:lead@ihn.jp