

なに これ！？
肩、軽っ！

どんどん 楽になっていく。

昨年の夏。自分自身 激変を経験。 腕や肩のことで気づいたことがあり、自分に試してみた。
腕の重さや肩の位置の、ちょっとしたことだった。

そのすぐ後に現れてきた変化。—— 自分のカラダ、なんだ？！ これは！

肩が、感じたことのない軽さ！
連鎖して、首の楽さ、頭がふんわりバランス、
背中全面、深いところの力みが、ほどけていく。
呼吸も、勝手に深くなる。

まるでオセロの盤上、一つの置石でござりひっくり返るような体験だった。

これを 伝えないで、どうする！

「肩・腕、呼吸を解放する」

● 2026年 5/30(土)・31(日)

肩こり腰痛の原因を、
”人が二足歩行を始めたから”…とする説があるけれど。

圧倒的な肩・首の楽さを体験してみよう。
カラダの構造、システムは、
絶対的な、機能性——”使い心地のよさ”を含む。

骨構造の全てに意味がある。
筋肉の繋がり、重さ、
この環境で、どんな動きをして、
生活していくのか——全てが計算されている。

この楽さ——知って、体感してほしい。

「身体の土台、足を育てる」

● 2026年 11/21(土)・22(日)

偏平足？ O脚？ X脚？ —— 遺伝ではないかも。
膝が… 股関節が… —— 年齢ではないかも。

肩こり、頭痛、
噛み締めが… かみ合わせが…
—— 足の力みからかも。

いつも感じてしまう不安感…
—— 偏平足からかも。

しっかり、安定するのに、「力むこと」は逆効果。
年齢も、遺伝も関係ない。

足は、育つ。 ひと月後、半年後、
きっと、いい足になっていく。

● 時 間：10～17時（開場9:45）

● 各定員：10名

● 受講料：38,500円（税込） 1日参加：22,000円

● 会 場：Aru Quality Pro 京都教室 〒605-0836 京都市東山区森下町 544

お申込は、こちらの
QRコードが便利です。



Aru Quality Pro

There is "Quality of existence" that we value.

株式会社アル・クオリティ・プロ 事務局

TEL/ FAX：075-541-5113

eメール：info@at-aqp.com

web/ブログ：http://www.at-aqp.com/

旧ブログ：http://ameblo.jp/at-aqp/

●事務局・京都教室 〒605-0836 京都府京都市東山区本町通五条上森下町 544