

horig通信

2025年
11月号

お任せください！ 頭痛、めまいで
お困りのあなた施術歴32年の信頼の
実績とプロスポーツ選手も推薦する確か
な施術であなたの辛い症状を改善します

診察時間のご案内

《平日》 10:00 ~ 13:00
15:30 ~ 20:00

(平日の10:00~13:00の箇所は予約のみ予約は当日でもOKです)

《土曜》 10:00 ~ 15:00

《定休日》 日曜日・祝祭日

TEL 011-866-8255

ほりお鍼灸接骨院

ほりお接骨院

検索



*特集【トレストで、「伸ばして、鍛えて、整える！」 あなたの身体を再起動！】



トレスト! (トレーニング&ストレッチ) 3850円!

・特に美骨整体を受けていて少し運動要素を取り入れたいなと思っているあなた
・ポカポカしてスッキリしたいあなたにお勧めです~^^
・運動不足を自覚していて、若さを維持したいと思っている、あなた^^
軽い筋ポンプストレッチ&自重筋トレによって凝り固まっていた筋肉たちが血流が良くなるから、じわっと体が暖かくなります! もちろんマンツーマントレーニングです

慢性の肩こりや腰痛を起こす原因になっている肩甲骨周り体幹(お腹の周り)、股関節、ふくらはぎ、土踏まずの筋肉に自分の体重の負荷をかけ、汗をかくほどじゃないですが、すごくポカポカして、その後にオイルの整体を受けると、美骨整体以上の血流の良さを体感できると思います。



具体的なメニュー

- ・壁捻りストレッチ
- ・キャット&ドック
- ・サイドプランク
- ・グリップカーフ
- ・グリップ前脛骨筋
- ・ランジ



【安心して下さい今年も全スタッフ打ちました～！(^-^)]

今年も流行する前に
インフルエンザウイルスを極力
うつさない努力してまいります
インフルエンザ予防接種を
打ち体調管理しています

そして、換気・加湿・メガリストを飲
む(キープビタミンC)と
7時間以上の睡眠で元気な笑顔
であなたをお持ちしております^^



10月のスタッフの笑顔

【インディアンカレーGETしました!】

大丸の催事イベントで
インディアンカレーを購入!
並ばずに買ってラッキーでした!

会計にはスタッフさんが4名の
役割分担がされていて
マルチタスクにならずに
スピーディーな会計の工夫がされていま
した。
単なるラッキーでは無く
お店の工夫と配慮のおかげでした!
(^^)

我々もよりスタッフ間の
コミュニケーションをとって
あなたに寄り添い
サポートさせて頂きます!(^^)↓堤慎司



【国家試験に向けて「勉強」に打ち込みました!】

今日も約9時間ほど勉強していました!
今回は1時間に1回立ち上がり全身の
血液をぐるぐると回していたので身体
はバキバキにならなそうです!

その後はしっかりお風呂に入り、普段
使っている筋肉を重力から解放してあ
げました!

みなさんも、普段何時間も使って頑
張ってくれている筋肉をお風呂に入って
ゆっくり休ませてあげましょう!

↓平田翔也



←【今月の堀尾パティ! 生まれて5ヶ月堀尾家に来て2ヶ月だワン~】

札幌市白石区南郷通13丁目南1-20
まずはほりお鍼灸接骨院→でHP検索
問い合わせは 011-866-8255まで
「通信をみて電話したのですが」と
お伝えください

■平日
10:00~13:00予約制
15:30~20:00予約優先
■土曜
10:00~15:00予約優先
定休日 日曜日

