

10月5日スタート

予約は9月2日(土)9:00~お電話(又は窓口)にて

毎週木曜 11:00~

ボールコンディショニング



←丸山浩司
体幹トレーニングに特化したプログラムを提供
します。
姿勢の補強と腰痛改善に、是非ご参加ください。

渡辺裕美子→

骨盤矯正/整体ストレッチ/
筋膜リリースと、コンディショ
ニング系のレッスンを担当。
特にボールを使ったバラン
スレッスンは専門分野。

皆さまの熱い要望にお応え
して、10月から定期教室とし
て開講致します！
是非ご参加ください！



| | | | |
|----|-------------|-----|-----------|
| 曜日 | 毎週木曜日 | 定員 | 30名 |
| 時間 | 11:00~11:45 | 参加費 | 1回 / 500円 |
| 場所 | 武道場 | 指導 | 渡辺 / 丸山 |

9/2~予約開始です
定員になり次第締め切ります

レッスンチケット使えます
ボールを使った体幹強化と、コン
ディショニングレッスンです。

コンディショニングボール(ギムニクボール)は、リハビリを目的として使われていましたが、様々な生体反応を引き出せる
事から、現在では一般の方だけでなくアスリートの間でも、広く愛用されているアイテムです。