

腰痛予防・体幹強化

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。

バランス力の向上に！
お腹の引き締めに！
姿勢の改善に！

初めての方でも安心してご参加頂けます。



曜日	毎週木曜日	定員	40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

随時予約承ります
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。