

コンディショニングセミナーのお知らせ

ポールコンディショニング



ポールを使用し日常生活からくる体の歪みをリセット。
 上半身は胸郭、肩甲骨に特化し、姿勢改善に加え、呼吸のしやすさなどにも効果があります。
 子どもの頃のような体にリセット致します！！

メンタルコンディショニング

Q1 運動(トレーニング)は好き? 好き♡ 嫌い...

Q2 運動(トレーニング)で得してる? 得♡ 損...

左の質問に答えてみましょう?
 2問とも青に進んでしまったあなた!
 申し込みしてください!
 秘策を伝授します!!

運動がとっても大事ってわかってる!
 だけど続かないし辛いと思っているそのあなた!
 心理の科学を知って運動を継続してみませんか?



日程	11月26日(土)
時間	11:00~12:00 15:30~16:30
参加費	¥700 現金対応
定員	各部 15名
指導員	滝澤 浩代 トレーナー



日程	11月26日(土)
時間	13:00~14:00
参加費	¥1,000 現金対応
定員	25名
指導員	打林 陽一 トレーナー

お申し込みは、11月1日(火)9:00~です。先着順となります！