

# 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！！



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

## 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	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!