

「身体を整える」ことにフォーカスし、筋肉を整えて体調改善を目指す!

セルフコンディショニング

◆コンディショニングはこのような方にオススメです◆

『日常動作を改善し毎日を快適に過ごしたい方へ』

立つ・座る・振り向くなど、日常の動作に不安やつらさを感じている方、長時間のデスクワークなどで疲労している方でも、毎日の生活が楽になっていくことで継続意欲を高めることができます。

『高齢者・低体力者でも安心のレッスン』

歩くのが億劫・つらいと感じている方、なんだか体調がすぐれない方、いわゆる「運動」はきつくて苦手という方でも座って行うことがほとんどなので安心。

『登山・マラソンなど長時間歩く&走る方へのセルフコンディショニング』

歩くのは好きだけれど次の日ぐったりしてしまう方、歩く・走る前後のケアを知りたい方、脚のむくみやだるさが気になる方にも、お家でもできる内容をお伝えできます。

『慢性の肩こり・腰痛で困っている方へ』

病院へ行くほどではないと思ってはいるが、腰のあたりが痛む、すぐに肩がこるという方、筋肉の緊張を緩めると血行が良くなります。触覚ボールを使いながら自分でできる手法をお伝えします。



日時 毎週 月曜日 10:30~11:30

会場 studio52 やまむらビル2F

奈良市東城戸町52番地 (椿井小学校南隣り)

近鉄奈良駅南に徒歩6分

月謝 3,000円 (4回/月)

講師 増田直美

レッスンのお問い合わせ・お申込み

TEL: 090-3929-6156

E-mail: masudacchi-703@softbank.ne.jp

セルフコンディショニング レッスン 受講申込書

フリガナ			
氏名	生年月日	昭和 平成	年 月 日生
(男・女)			
住所			
〒			
TEL	携帯 TEL		