

はじめてみませんか？

コンディショニング

引き締めたければ何から始めたらよいかあからない
筋力、柔軟性も身につけたいのよね…
そんなアナタにおすすめです

※コンディショニングとは？

身体と心の調子を整えながら、いつでも自分の能力を最大限に
発揮できる状態を作ること。

アスリートのみならず、あらゆる人におすすめのセルフケアです。

MENU

日時：6月2日(日)

6月16日(日)

7月14日(日)

7月28日(日)

10:00-11:00

会場：館腰公民館研修室

対象：一般15名（先着順）

申込：5月7日(火)8:30～

[内容]

今の自分の身体の状態に気づき、
ヨガ、セルフマッサージ、有酸素運動、コアトレで
しなやかに動かしやすい身体をつくっていきます。



講師：西間木由美先生

スポーツトレーナーとして、数々の
資格を持ち、自治体・企業・地域団
体・個人と契約し、出張型スタイル
で運動を指導。
はつらつとした指導に、自然とパワ
ーをもらえると大人気。



申込はこちらから

主催：名取市館腰公民館
問合せ・申込み

TEL 022-382-2006