

からだ整え体操

コンディショニング



むくみや冷え、体型の悩みや様々な不調・・・
これらは積み重なったゆがみや癖から起こっている
ことかもしれません。
運動している方はもちろん、したいけれど何をしたら
いいかわからないと思っている方も！
整った身体を体感してみませんか？



☆運動不足が気になる方
☆健康に関心のある方
☆肩こりや腰痛がある方
など

日時 令和5年10月7日(土)

午前10時～11時30分 (受付 9時45分～)

場所 りゅうがく館 講堂

講師 いずみ あい 泉 麻生氏(コンディショニング インストラクター)

持ち物 フェイスタオル・バスタオル 各1枚、飲み物

※動きやすい服装でお越しください。

定員 20名

対象者 中学生以上

参加費 無料

講師紹介

奄美市名瀬出身。
メディカルフィットネスクラブに約
10年間勤務。出産などのブランク
を経て、現在は市町村の健康教室に
てコンディショニングを指導。



申込方法 電話 (りゅうがく館事務室 TEL 62-3110)

「コンディショニング」とは

使い過ぎている筋肉と使われていない筋肉のバランスを「整え」、筋肉を正しく使えるようにする運動法で、身体作りの基礎になります。