

からだすっきり！

H30年度

コンディショニング教室

筋肉を鍛えるのではなく「整える」運動で調子の良い身体づくり！（グッドコンディション）

期待できること

- ◆ 血行が良くなる
⇒コリやハリの改善（肩こり、腰痛等の改善）
- ◆ リンパの流れが良くなる
⇒代謝改善（痩せやすく、疲れにくい身体）

リンパ
マッサージ

フットセラピー
（足裏刺激）



体操



月に1回セルフケアで『からだメンテナンス』

日 程	平成30年4月～平成31年3月 第4金曜日（11月第5、12月第3）			
	4/27(金)	5/25(金)	6/22(金)	7/27(金)
	8/24(金)	9/28(金)	10/26(金)	11/30(金)
	12/21(金)	H31.1/25(金)	H31.2/22(金)	H31.3/22(金)
時 間	13:30～14:30			
場 所	サンワーク木次 多目的ルーム			
料 金	1回／800円（ハーブティー付）			
担 当	NCA認定コンディショニングインストラクター 徳江 美幸			
持ち物	フェイスタオル 2枚 素足で行います			



★リンパコンディショニング教室 7/16（月祝）/14:00～15:00/参加料1,500円（ミニオイル付）

※事前申し込みが必要です

サンワーク木次 TEL:(0854) 42-9090 FAX:(0854) 42-1399

コンディショニング教室 申込書

平成 年 月 日

氏名 参加日 /

住所 TEL

※個人情報に関する取り扱いについて
当申込書にご記入いただいたお客様の情報は、教室に関する事務手続き以外の目的には一切利用することはありません。