

コンディショニング教室

～筋肉を揺らしたり、さすったり、カラダが心地よいと感じる運動～

筋肉の癖や歪みを整えて(調整&再教育)
肩こり、腰痛、冷え、むくみ等の改善や
疲れにくい、痩せやすい身体をつくりましょう

調子の良い身体に
GoodCondition
グッドコンディション

足裏や足指のマッサージ
足ツボ刺激なども行います



血行、リンパの流れが
良くない代謝アップ!

日 程	2019年4月～2020年3月 第2・4金曜日 (※12月は第1・3金曜日)							
	4月	12日/26日	5月	10日/24日	6月	14日/28日	7月	12日/26日
	8月	9日/23日	9月	13日/27日	10月	11日/25日	11月	8日/22日
	12月	6日/20日	2020年 1月	10日/24日	2月	14日/28日	3月	13日/27日
時 間	13:30～14:30			場 所	サンワーク木次 多目的ルーム			
料 金	月2回/1,300円		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							

単発教室の
ご案内

7/15(月祝)リンパコンディショニング教室/14:00～15:00/1,500円(オイル付)
10/14(月祝)体幹トレーニング教室/14:00～15:00/800円

* 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

20 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。

