

友人同士、グループ、団体、企業の福利厚生などでの

個別教室 受け付けています！

～普段顔を合わせている仲間とだから安心の個別教室～
肩こり、腰痛、だるさなどの不調改善や、健康づくり、
シェイプアップなど目的に応じた内容で行います。
日時、料金、内容など、詳しくはお気軽にご相談ください。



【内容例】

- ・体調改善「コンディショニング」
- ・代謝改善「リンパコンディショニング」
- ・からだ引き締め「体幹トレーニング」
- ・足裏から健康づくり「フットセラピー」
- ・脂肪燃焼「サーキットトレーニング」

*コンディショニングとは・・・身体の調子を整えることを目的とした運動です。
(NCA) 科学理論に基づき筋肉の働きを回復させ体調改善や運動機能向上に導きます。

*フットセラピーとは・・・ 足指や足ツボを刺激し、自律神経や内臓の働きを整えます。

■受付日時 休館日(水曜、年末年始)を除く日、10:00～17:00
※部屋の空き状況を含め要相談。

■場 所 サンワーク木次(部屋代は頂きません)

■人 数 5名から20名(人数が多い場合は数回に分けて実施となります。)

□予約は開催日の2週間前までにお願いします。

お問い合わせ・お申込み

サンワーク木次

雲南市木次町木次952-29

TEL:(0854)42-9090 FAX:(0854)42-1399

Mail:sunwork@unnan-ud.com

担当:徳江 美幸(とくえみゆき)

- ・NSCA-CPTパーソナルトレーナー
- ・NCA認定コンディショニングインストラクター