コンディショニングワークショップ

基礎編「なりたい自分への準備運動」

コンディショニングとは「整えること」 カラフルなツールを使って 足元と上肢から動けるカラダをつくります



担当 佐藤 理恵 ループエクササイズインストラクター

「明日のあなたを今日より元気に」を

モットーに活動しています

健康運動指導士 バランスコーディネーター AFTトレーナー iccaアドバンストトレーナー

日時:8月2、5、9、12日 (月·木) 13時半/15時

場所:相模原グリーンテニスクラブ

料金: 3,500円 会員3,300円 (リール代2,200円込)川崎市在住、趣味は水遊び

※ツールレンタルの場合 1.540円 会員1.320円

定員各回5-8名 ご予約はお早めに 持ち物:バスタオル・お飲み物 動きやすい服装でご参加ください!

申込方法

- ◎ Web申込 こちら お問い合わせ
- 電話 042-744-0121 \bigcirc

お手軽!カンタン!効果バツグン!の プログラムをぜひお楽しみください!

コンディショニング

ワークショップ 男性限定 基礎編「パフォーマンスUPの準備運動」

日時 8月2日(月) 15時~

8月12日(木) 13時半~

場所 相模原グリーンテニスクラブ

料金 3,500円 会員3,300円 (ツール代2,200円込)

1,540円 会員1,320円 (ツールレンタル)

コンディショニングとは… 「整える」こと

ツールを使って足元と上肢に アプローチしパ[®] フォーマンスUPに 繋がる体をつくります。 バスタオル、飲み物持参の上、 動ける服装でお越し下さい!

定員 5名 ご予約はお早めに Web申込 <u>こちら</u>



担当 佐藤 理恵

健康運動指導士 ループエクササイズインストラクター バランスコーディネーター AFTトレーナー jccaアドバンストトレーナー

川崎市在住 趣味は水遊び

「明日のあなたを今日より元気に」を モットーに活動しています よろしくお願いします