

コンディショニング プログラム

ご案内

～体幹トレーニング～

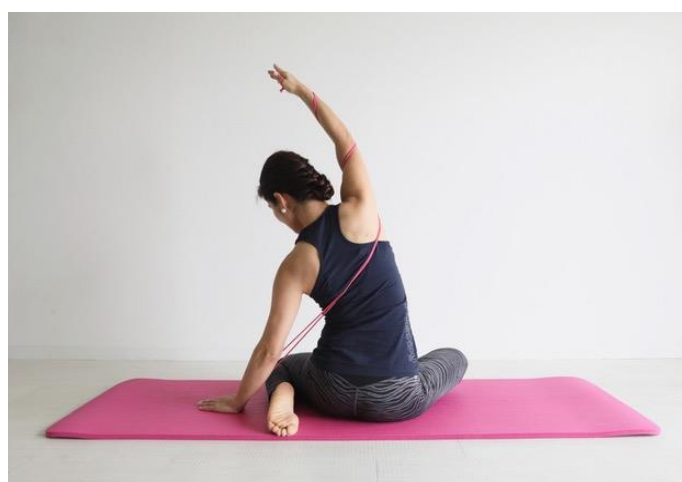
体の軸が整うと、本来持っている力を発揮できるようになります。軸を整えるコツは体を緩め、伸ばすこと。簡単コンディショニングツールやバランスボール、ストレッチボールなどを使って体幹を整えましょう！

所要時間 40分 参加費 1,650円

～ケガ予防プログラム～

腰、膝、足首等の足回り、肩、背中、肘、上肢の状態を確認し、正しいポジションに整えます。ご自身の体のバランスをチェックいただき、予防のためのコンディショニングメニューを習得しましょう！

所要時間 40分 参加費 1,650円



～コンディショニング 基礎編～

1日10分の新習慣。どこでも簡単にご自身で体を整えることができるエクササイズをお伝えします。カラフルなボールとループを使いながら、なぜコンディショニングが大事なのか？頭で理解し、やってみて実感いただきます。

所要時間 60分

参加費 3,300円（特典 ツール付）

※ツールレンタルの場合は、1,320円です。



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。

コンディショニングを生活のすき間時間に取り入れてもらうことで、生活の質を上げ、より豊かなスポーツ人生を応援します。

☆各回5名限定。お申込みはお早めに。
スケジュール、お申込みは当クラブの
ホームページ、掲示板をご覧ください。
お問合せは受付まで。☆

9月	13日 月	16日 木	20日 月	23日 木	27日 月	30日 木
13:30-	基礎編	体 幹	ケガ予防	基礎編	基礎編	ケガ防止
14:30-	ケガ予防	基礎編	基礎編	体 幹	体 幹	基礎編

注意：コロナの安全対策のため、各回5名までといたします。
 先着順となりますので、お早めに申込み下さい。
 申込状況により、スケジュールを変更する場合があります。
 ご了承下さい。

[WEB 申込はこちらから](#)