

# Re.TRY SCHOOL

## いきいき健康教室

### 筋肉を整えるトレーニング

## コンディショニング

身体のことを知り、身体の仕組みに沿って、順序正しくトレーニングしましょう



Be

姿勢を良くしたい  
ボディラインを整えたい  
動きを良くしたい  
もっとスポーツを楽しみたい  
ノーペインになりたい  
快・体調になりたい。

do

からだの仕組みに沿った  
がんばらない運動  
「コンディショニング」

have

望むパフォーマンス  
を発揮できる身体  
目指す身体が  
あなたの手に



～食・生活習慣・筋肉の働きを整えましょう。～



日本コンディショニング協会認定  
プロフェッショナルコンディショニングトレーナー

担当講師：佐々木 貴子

日程：2025年2月11日(火)祝日 場所：Bスタジオ

時間：10:30～11:45 定員：10名 (最小遂行：3名)

料金：会員 1,650円 (税込) 一般 2,200円 (税込)

申込：1月17日(金)10:00～フロントにてお申込みください (電話予約可)