

コンディショニング スクール

Vol.3

フィットネスの指導から高齢者指導、介護予防にも役立つコンディショニングのエクササイズ習得スクールです。

指導経験のない方も自身の身体のために受講することも可能です。

家に眠っているバランスボールやライトウエイトなどのツールを使っていつでも身体をコンディショニングできるノウハウを学んでみましょう。

指導者の皆さんの自己メンテナンスで参加される方も多い人気スクールです。

	日程	内容 (3時間)
1	5月29日	基礎解剖学
2	6月26日	バランスボールストレッチ① (基本動作)
3	7月24日	バランスボールストレッチ② (ストレッチ)
4	8月28日	バランスボールトレーニング③ (コアトレーニング)
5	9月25日	バランスボールトレーニング④ (カーディオ)
6	10月30日	トランポリン (カーディオ)
7	11月27日	ライトウエイト①
8	12月25日	ライトウエイト②
9	1月22日	セラバンド①
10	2月26日	セラバンド②
11	3月26日	サーキットプログラム

【受講料】

全11回 会員：83,160円 非会員：89,100円

1日 会員：8,100円 非会員：8,640円

※会員とは、からだの学舎Re-fit、Studio five f、いきいき・のびのび健康づくり協会の登録員のこと



【定員】 9名

※①のみ11名可能（合計20名）

※②～⑤のみ6名可能（合計15名）

【講師】 尾陰 由美子

身体をちゃんと
学びましょう！
鍛えましょう！！



日本Gボール協会の継続教育のポイントが付きます。

【お申し込み方法】 下記までご連絡ください。

* 電話 ☎072-260-4085

* HP <http://karadanomanabiya.com/reservation/>

<銀行振込> 池田泉州銀行 もず支店 普通：3019962 有限会社アクトスペース企画

※振り込まれた参加費は、ご返金できません。

ご本人が参加できない場合は、代理人の方をたてられることをお勧めします。



2017年からは
トランポリンの習得が
新たに追加！！

人気のバランスボール！
皆さんで童心に
戻ってみませんか？

