

コンディショニングセミナー・2

～conditioningseminar・2～

本来あるべき身体の状態に戻すことで
日頃の癖からくる体のゆがみや痛みを解消します



動きの元となる足のコンディショニング

～フットコンディショニング～

筋肉の弾力を取り戻し、本来の骨格の状態に戻す基本のコンディショニング

～リセットコンディショニング～

快適な毎日を過ごすためのリンパマッサージや足つぼのテクニックをお伝えします

普段運動している方には効率的な動きで疲れにくいカラダに

普段何もしていない方も、日頃感じている痛みの改善につながります

開催日:令和6年11月29日(金)

時間:19時15分～20時15分

(19時10分迄受付を終了して下さい)

講師:大井 紀子(ヨガ講師/コンディショニングインストラクター)

参加費:1,100円

対象:高校生以上

定員:60名(応募多数の場合抽選)

申込み:11月20日(水)迄(公財)富山市スポーツ協会 HP より
お申込下さい



申込用 QR コード

お待ちしております
おります



(公財)富山市スポーツ協会
LINE 公式アカウント