

2025年度4月開講 受講者募集!!

# コンディショニングセミナー・春



日頃なんとなく調子が悪い、痛みがあってもそのままにいませんか？  
コンディショニングを続けることで、癖やゆがみが改善され、スムーズな動きにつながります。



筋肉の弾力を取り戻し、本来の骨格の状態に戻す  
**リセットコンディショニング**  
姿勢は背骨並びで決まります。  
基本のコンディショニングです。

動きのもと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**  
足裏や足指等普段見落としがちなる部分を丁寧に整えます。

リンパは身体の下水道  
**リンパマッサージ**  
リンパを流すことでカラダの老廃物を流します。

動きのもととなる足のコンディショニング  
**足つぼマッサージ**  
足裏は内臓を映す鏡です。足裏の調子は全身の調子につながります。



講師 大井 紀子  
ヨガやエアロビクス等、指導歴 30 年超。  
様々な指導経験から対象に合わせた丁寧でわかりやすい指導が好評。

【会場】富山市 2000 年体育館アリーナ

【開催日】月曜日 計 6 回

4月14日 28日

5月12日 26日

6月 9日 23日

【時間】19時30分～20時30分

【定員】60名(申し込み多数の場合は抽選)

【参加料】6,200円(6回料金 含傷害保険料)

【申込み】4月6日(日)まで富山市スポーツ協会 HP からお申込み下さい



申込 QR コード



(公財)富山市スポーツ協会  
LINE 公式アカウント

お問い合わせ……

公益財団法人 富山市スポーツ協会 2000 年スポーツクラブ

富山市天正寺 1400 番地 富山市 2000 年体育館 Tel(076)420-2000