

# Re.TRY SCHOOL

## いきいき健康教室

毎月1回の  
運動習慣

### 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

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  
を發揮できる身体  
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：毎月第4週木曜日

**11月は、11月24日（木）**

時間：14：00～15：00

定員：10名 最小遂行：3名

料金：会員 1,650円（税込） 一般 3,300円（税込）

★申込特典★

一般の方限定 **グンゼスポーツ岡山妹尾2回利用チケットプレゼント**

## スクール実施について

### ●スクール日程

- ・木曜日 14:00~15:00 担当インストラクター：佐々木 貴子
- ・毎月第4週木曜日

### ●スクール実施回数

- ・毎月1回実施

\*自己都合で欠席された場合の返金は致しかねます。キャンセルは、

## 申込について

### ●申込場所 → グンゼスポーツ岡山妹尾

### ●申込時間 → 下記営業受付時間内

### ●申込期間 → 毎月開講日11:00 ~ 次回開講日前日の17:00まで

### ●募集人数 → 定員 10名 、 最少催行人数 3名

※募集人数未達により実施が見送りとなった場合

- ・実施見送りとなった旨をお電話にてご連絡いたします。
- ・申込料金は、全額返金いたします。

## ご用意いただくもの

### ●申込時に必要なもの

- ・申込料金 一般の方¥3,300(税込) : 会員 ¥1,650(税込)

### ●スクール当日に必要なもの

- ・室内シューズ(動きやすいもの) ・タオル ・飲み物(水筒などキャップ付きの容器は可)
- ・動きやすい服装(混雑緩和の為、事前に着用してご来館ください。)

※実施場所 → グンゼスポーツ岡山妹尾1F 「スタジオB」



### 営業時間

月~木	10:00~22:30
土	10:00~19:00
日・祝	10:00~19:00

### 休館日

毎週金曜日

### 駐車場

無料駐車場あり