

# 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

**12月は、12月22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**