

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 **3月は、2023年3月23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**