

美姿勢

無料体験会



姿勢の乱れは筋肉の乱れ！？

コンディショニング

コンディショニングとは、「筋肉を整え、身体の調子を整えること」を目的とした運動です！

こり、むくみ、冷えなどの不調に対し“整える運動”を行い、身体が元々持っている“反応”を導きだします。身体の変化や不調の改善をぜひ体験してみてください♪

日程

3月5日(月)、12日(月) 全2回

時間

9:30～10:15

場所

総合プール 第1・2会議室

定員

先着 20名様

講師

中田 幸恵

(コンディショニングインストラクター、
ジュニアコンディショニングトレーナー)

当館フィットネス教室でも大人気の中田先生！
コンディショニングポールを使用したNewレッスンです♪



申込

2月26日(月)10:00より、電話にて受付開始

※ 窓口での受付はできかねます。ご了承ください。

お申込みお問い合わせ **盛岡市立総合プール**

019-634-0450 <http://www.morioka-taikyo.or.jp>