〜筋肉を整えて健 🍑 幸 🝑 福〜

コンティショニング体験を



老若男女年齢問わず、だれでも・どこでも・簡単にできる身体の整え方の体験会です。

歪みのないからだは健康のバロメーター!!

健康で幸せな毎日をペコンディショニングを体験し、生活に取り入れてみませんか。

4/5(土)10:00~11:15

会場:菊川ベルちゃん体育館 ジュニア期の

子ども ケガをしない 体づくり

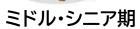
勝てる! 強い体幹!

毎日を思いっきり 楽しむ!

> 体の不調を 整える

疲れ知らずの 健康な体

目指せ! **★**美Body★





講師:有吉 与志恵 氏

コンディショニングメソッド開発者

一般社団法人日本コンディショニング協会(NCA)会長

日本体育大学体育学科卒業。 トップアスリートからジュニア、高齢者まで、筋肉を整えて カラダを改善するコンディショニングトレーナー。 認定講習会、ワークショップなど年間 100以上の多彩な講座を運営し、全国の運動指導者に手法を提供。 また、スポーツ界では、 FC今治オーナー岡田武史氏(サッカー)、東女女子大学教授秋山エリカ氏(新体操)、東京五 輪メダリスト野口啓代氏、2024年パリ五輪スポーツクライミング代表楢崎智亜選手をはじ めとして、テニス、フェンシング、陸上、フィギュアスケートなど多数に技術提供をして いる。

参加方法 事前申し込み不要(定員なし)★当日直接会場にお越しください★

対象者 誰でもOK!!

バスタオル、フェイスタオル、飲み物 持ち物

動きやすい服装でお越しください

※コンディショニング体験会終了後、個別相談も可能です(11:15~12:00)

ご相談したい方 ★どうぞ★



【お問い合わせ先】

750-0317 下関市菊川町大字下岡枝56-1 下関市菊川運動公園管理棟内 総合型地域スポーツクラブ 一般社団法人菊川スポーツクラブ事務局 TEL 287-2820 FAX 287-3000





®KIKUGAWA.SC.OFFICIAL クラブH