

ボディコンディショニング体験会

～からだの不調を整える～

当施設でリセットピラティス教室を担当されているピラティストトレーナーで医療資格保持者の梶原陽一氏による1日体験会を開催します！！

“受診するほどでもないけど体の調子はイマイチ”
“運動前に体の調子を整えて欲しい”
“運動中の体のクセを見て欲しい”
“運動後の疲労がなかなか取れない”
“いつも体の片側だけ疲れる”
などなど…。



普段ジムやプールで汗を流されている皆さんの体の調子を整えるべく、1日体験会を開催します。
滅多にない機会ですので奮ってご参加下さい！

◎日時： 第一回 H30.12.12(水) 11:00～18:00
第二回 H31.1.16(水) 11:00～18:00

◎場所：スポnetなんぶ 2階和室

◎定員：両日とも10名(予約の方を優先させていただきます)

◎価格：税込み **¥2,500(30分)** 当日徴収

◆3名以上の団体でお申込みの方、12月のイベントに参加され、1月のイベントの予約をされた方**500円割引**します。

※両日ともに当日参加可能ですが、予約の方を優先させていただきます。また、予約受付は定員になり次第終了させていただきます。

当日の流れ『問診』5分・『姿勢動作チェック』5分・『ストレッチ、運動処方』20分



梶原 陽一氏



予約・お問い合わせ

スポnetなんぶ 電話0859-66-5400