

セルフケア&コンディショニング ・・を習得するサークルです。



- 40代～70代の女性を中心ですが・・老若男女問いません。
自分のからだを自分で守っていく術を正しく学ぶための**自主サークル**です。
- 一般社団法人日本セルフケアコンディショニング協会**公認指導者**だから安心。

木曜10:20～12:00/第1週

バランス コンディショニング 講座

体幹バランスと機能するカラダを目指します。
マッサージ効果の高い**触覚ボール**等で、自宅でも可能なセルフケアを習得していきます。**ヒザ・股関節・腰の機能改善**にも！

トータルコンディショニング 講座

木曜10:20～12:00/第2・3週

筋力低下の予防とベンチエクササイズによる脚腰の強化、ストレッチング等を行っていきます。**ボディシェイプ**にも！

水曜11:00～12:30/第2～4週

ケア コンディショニング 講座

マット上のエクササイズをご自身のペースで行えますので、60～70代の方も参加されています。転倒予防・ロコモ対策にも！

お月謝制 施設料別途
体力チェックにより、水・木全6講座受講可！

さらに・ワンコインにて！

- 木曜追加レッスン 参加可！
- 月曜(祝)セルフケア2級習得練習 参加可！

見学・体験！（直接可）お気軽にお越しください♪
「10年後も同じ体力でありたい・・」をコンセプトに・・
10年以上継続しているサークルです。
セントラルパーク内・マリノフォート内

お問合せ;house@hizaita.com