

～関節不調を予防し・・・生涯楽しく・・・～

セルフケア & コンディショニング習得塾

からだの不具合は自身がつくっています。だから調整できるのは自身だけ！
セルフケアとセルフコンディショニング（自己調整）を習慣化していきたい方へ！

●セルフケア&コンディショニング（少数グループ制）

自身に合ったバランスツールも使用し、日々のセルフケアも習得していきます。
実技だけでなく・・・自分の身体を自分でケアするための取りくみ方を習得しましょう。

●セミプライベート（1～2名）特講 / 個別特講（ジム・プール）

関節に負担のかからないポジションやフォームでのトレーニング法を習得していきます。

NEW!!

●半日自由利用への振替！（月1回まで・翌月末期限）

●気軽でお得！仲間とセミプライベート特講コース！（時間 応相談）

実施曜日		火曜 / 日曜	月曜	
実施回数		new月3回（4回）コース	new月3回 コース	new月3回 コース
対象		関節ケア・コンディショニング	ヒザケア・コンディショニング	
指導形態		陸上または水中コンディショニング セミプライベート（1～2名）70分	陸上コンディショニング グループ70分	水中コンディショニング グループ60分
時間	スタジオ	—	10:30～	
	ジム	火(11:30)・13:00 / 日 14:30 金(15:30)・17:00	～11:50	
	プール	火12:00～ 60分		12:00～60分
	チェックイン ～チェックアウト	レッスン開始時間30分前～レッスン終了後1時間まで 特講は滞在1時間プラスで、たっぷりクールダウン（プール可）！		
タオル（コース実施日のみ）		○	○	○
料金	入塾年会費（4月更新）	初年度5,000円 教材含/コース生更新 2,000円 ※非コース生更新 5,000円※1-3月入塾→次年度更新		
	月会費（税別）	●月3回19,000円（4回 23,619円）	月3回陸コース 11,428円	月3回水陸コース 19,000円
	講座詳細	セミプライベート特講コース ※体力同等レベルの2名で実施	月3回 水陸 両コース うち月1回A・B選択 ⇒	A:ジム特講 +（プール利用） B:プール特講 +（ジム利用）
入塾特典！		温熱グループセラピー 「HOTポテイクア ストレッチ」 月4回 火曜/日曜 各5,000円	プール（水中ケア / スイム）特講 60分 セミプライベート 7,000円/予約制	
個別指導と関連レッスン		個別特講 7,000円/70分（火・金・日/予約制） ※初回 およびポテイク120分/12,000円		



「TARZAN」女性版「JANE」にて・・・

日本の100人のインストラクターに選ばれる・・・

講師 小谷さおり

* 先進再生医療のアフターケアにも携わる。指導歴33年

- ・一般社団法人日本セルフケアコンディショニング協会代表理事
- ・特定非営利活動法人日本Gボール協会理事
- ・米国ジャイロトニック認定トレーナー
- ・産前産後Fusionピラティス認定トレーナー
- ・セントラルスポーツ アカデミー本部 元ANCSスーパーバイザー