



# コンディショニングサロン

## Natural plus (ナチュラルプラス)

姿勢を改善し快適な生活をサポート・コアコンディショニング・自然と動ける身体へ

### 【セッションの流れ】

#### ①ヒアリング

お身体のお悩みや目標など、ご希望を伺います。

#### ②姿勢、動作チェック

姿勢と動きを可視化するアプリ(Poslog)を用いて、身体の状態をチェック分析し姿勢と動きの現状をお伝えします。

#### ③ストレッチポール

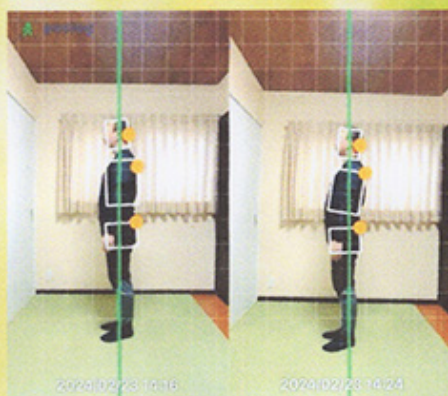
①コアの筋肉をリラックスさせるエクササイズ②肩関節・股関節・脊柱の歪みを整え③姿勢を安定させるエクササイズを行います。

#### ④ひめトレ

骨盤底筋群を引き上げて活性化させる5つのエクササイズを行います。

#### ⑤アシスティック

正中感覚の獲得。アッパーコアおよび全身の可動性、柔軟性を高めるルーティンセブンエクササイズを行います。



#### 営業日

土曜日 17時～19時  
日曜日、祝日 11時～18時  
※平日はご相談ください。

#### 料金

大人 60分 3000円  
学生 60分 2500円  
初回体験 30分 無料

#### 【日本コアコンディショニング協会】

キッズスペシャリスト/アドバンスドトレーナー/代償  
診断指導員/アシスティックコーチ/ひめトレ普及員

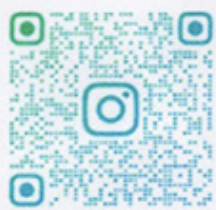
住所 宮崎県都城市都島町 184 番地1

福田 倫之(ふくだともゆき)

TEL 090-8938-3187

ご予約ご相談は DM またはお電話からお願いします。

INSTAGRAM



@FUKU.TOMO1009



都城市歴史資料館から徒歩3分