

コア

コンディショニング体験教室

体幹
ケア

しなやかな体づくりと体幹ケア

全身にアプローチ
(ストレッチポール)



骨盤底筋群にアプローチ
(ひめトレ)



上肢にアプローチ
(アシスティック)



定員5名様
参加費1000円

お子様と参加OK

会場 ウエルネス交流プラザ2階スタジオ

2月15日(日) 14時30分~15時30分

2月23日(月) 14時30分~15時30分

「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

アドバンストレーナー

代償診断指導員

アシスティックコーチ

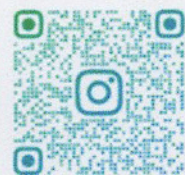
ストレッチポールテクニカルアドバイザー

ひめトレ・いろは体操普及員



準備頂く物
水分補給の飲み物
動きやすい服装

お問い合わせ先
コンディショニングサロン
Natural plus(ナチュラルプラス)
宮崎県都城市都島町184-1
福田 倫之
090-8938-3187



@FUKU.TOM01009