

コンディショニングの体操

カラダを味わい楽しみ、ゆるめる、生活に融け込む体操

- 日常生活に融け込む多種のコンディショニング系体操を織り交ぜながら行います
- 会場は健康的なLED照明や塗壁がされており、床暖房も完備されています

- 初心者大歓迎！
- 運動を始めたい、無理なく運動したい
- スッキリしたい、リフレッシュしたい
- 脳疲労や肩こりや腰痛などを解消したい
- スポーツなどのパフォーマンスを上げたい
- カラダの仕組みを感じ知りたい 等

ナゴヤ
基本第3火曜日

19時～20時

限定5名

【開催日】 2024年11月26日・12月17日
2025年1月21日・2月18日・3月18日・4月15日・5月20日

【注】講師や参加者の都合で変更になる場合があります

【場所】名古屋の提携サロン

- 会場の詳細情報は、申込完了後にご連絡します
名古屋市瑞穂区で地下鉄「瑞穂運動場東」駅から徒歩約10分
専用駐車場はありませんが、徒歩約1分にコインパーキングがあります
専用更衣室はありませんが、着替えは可能です
- 臥位用にヨガマットもしくは大判バスタオルをお持ちください

【講師】認定指導士

【代金】3,000円（10回チケット：25,000円）🌻 初回お試し 2,000円

【申込】下記【連絡先】の公式ラインなどに以下を記載してお送りください

- ① C体操参加 ②参加希望日 ③参加者数 ④お名前 ⑤連絡先
定員を超え、参加不可の場合は、その旨をご返信いたします



【連絡先】 トータルヘルス研究所 (<https://totalhealth.co.jp>)

〒514-0065 三重県津市河辺町3041-6 (トータルヘルスセンター津)

携帯Tel: 080-4216-0599 Tel: 059-246-7077 E-mail: office@totalhealth.co.jp

公式LINE

