

# 快眠のための疲労回復 コンディショニング講座

第2週 中田 先生  
第4週 一ノ瀬 先生

## 日 程

※災害等、または施設の都合により日程は変更になる場合があります。

2022 隔週木曜日

4月14日、28日

5月12日、26日

6月 9日、23日

7月14日、28日

8 月11日、25日

9 月 8日、22日

10月13日、27日

11月10日、24日

12月 8日、22日

2023

1月12日、26日

2月 9日、23日

3月 9日、23日



## 時 間

19：00～20：30

## 場 所

和室

## 月 謝

3,400円(月2回オイル代込み) **体験1回のみ500円**

## 持ち物

- ・動きやすい服装
- ・飲み物
- ・マット(バスタオルで代用可)
- ・バスタオル

## 内 容

■筋肉を整える運動方法である、コンディショニングを実践します。さする、ゆらす、押し動かすなどの方法で姿勢や体の使い方によってできたクセを元に戻し、つかえていなかった筋肉を再教育することで、姿勢を整え、めぐりのよい身体を手に入れましょう。また、コンディショニングポールを使用することで背骨まわりの筋肉を整え快眠へと導きます。

## 申し込み

滝沢市交流拠点複合施設(ビッグルーフ滝沢)指定管理者まるっと滝沢プロジェクト

・〒020-0665滝沢市下鶉飼1-15

TEL:019-656-7811 FAX019-681-1972

・E-mail: kyoshitsu@bigroof.jp

・HP: <https://bigroof.jp>