

『バランスコンディショニング』

『筋膜リリース』体験イベント開催

普段から、
エアロビクス、ヨガ、ピラティス、
ダンスプログラム、レスミルズプログラムなどへ
参加している方で以下の事で困っている方は
いらっしゃいませんか？

・運動効果が出ない。

・痛みがある。

ただ、動くだけでは...

痛みを無視して動き続けると...

解決策をご提案致します。



【日時】 2017年1月9日(月)
10:40~11:55

【場所】 ジョイフルアスレティッククラブ土浦 『第1スタジオ』

【講師】 鈴木 健太郎
加藤 由基
青木 まなみ

【参加費】 1,080円(税込)

【定員】 30名(全成人会員・一般の方もご参加頂けます。)

【受付】 ・申込用紙を記入の上、参加費を添えてメインフロントまで
お持ち下さい。
・お電話での仮予約も承ります。
詳細は、申込用紙をご確認下さい。



理学療法士が作った・医学的根拠に基づく



体の痛み予防・機能改善プログラム

適度に筋肉を使い、神経機能を高め、姿勢を改善しましょう。

