

金曜！1年を通して自身を育むコンディショニング

～5Sバランスを整える～

セルフボディコンディショニング

<< 5Sとは? >>



5Sは、ヒトが活動する上で養うことができる体力の構成要素のことです！

- ・STAMINA (持久性)
- ・SKILL (巧緻性)
- ・STRENGTH (筋力)
- ・SPEED (動作速度)
- ・STRETCHING (柔軟性)

この体力バランスが整っている程、フィットネスレベルが高いと言われています。

1部：毎週金曜 <トータル・コンディショニング>

14:05～ 60分スタジオ ※シューズが必要です。

ステップ台やバランスツールで、体カバランスを整えていきましょう！

<料金> 期間限定無料

<対象> 関節痛が無い方

<場所> スタジオ

2部：月2回 <筋トレ・レディースくらぶ>

第1&3週金曜に実施(祝日除く)

13:00～ ジム または 15:05～ スタジオ

日頃のトレーニングを見直し、筋バランスを整えていきましょう！

<料金> 3,000円(税別) / 月

※3ヵ月更新

<場所> ジム

<備考> 2部受講者は、1部受講が原則となります。

<対象> 関節疾患の無い方 ※関節ケアには「セルフケア習得塾」をお奨めします！

<講師> 一般社団法人 日本セルフケアコンディショニング協会 代表
特定非営利活動法人 日本Gボール協会 理事
1部/2部 講師：小谷さおり

※レセプションにてお申込みくださいませ。

セントラルフィットネスクラブ稲毛海岸 043-278-4747