

2016年 金曜 秋から冬に備える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 < トータル・コンディショニング >

14:05～[60分] 毎週金曜 ※シューズが必要です。

ステップ台をサポートとして、ストレッチ・コンディショニングを行います！

<料金> 無料・予約制

<対象> 関節疾患が無い方

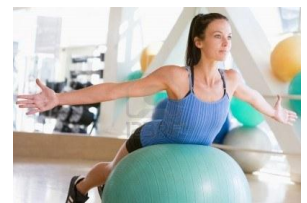
<場所> スタジオ

## 2部；月2回 < 筋トレ・レディースくらぶ >

第1&3週に実施(祝日除く)

13:00～30分ジム & 15:30～30分スタジオ

筋コンディショニングにて、筋バランスを整えていきます。



<料金> 3,240円/月

<場所> ジム・スタジオ

<備考> 2部受講者は、1部の受講が効果的です。

<対象> 関節疾患の無い方。ヒザ痛の方は「ヒザイタ改善スクール」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