

歩きも姿勢も体調も楽になる！ 「頑張らない運動」体験イベントのご案内

誰でも出来る簡単な動きで
カラダを楽な状態に戻し、
歩き・姿勢・体調も改善されます！
ぜひご体験下さい。

ご参加者の中から1名に
関連書籍をプレゼント！



お申し込み先

日 程

イベント名

会 場

参 加 費

持 ち 物

服 装

指導担当者

(一般社団法人日本コンディショニング協会 認定インストラクター)

【頑張らない運動（コンディショニング）とは】身体（筋肉）を整え、身体の調子が整うことを目的とした運動です。
【一般社団法人日本コンディショニング協会 とは】運動指導者および一般愛好家を対象に、体調改善に関する幅広い分野で、その方法の探求及びプログラム普及事業を行うと共に、指導者を育成し、健康教育を通じた国民健康の振興及びスポーツ振興を図る活動推進に寄与することを目的としている団体です。