

THE BODY CONDITIONER+N

まずは自分の「からだ」を知ることからはじめましょう からだの歪み・バランス改善教室

身体バランスから予想されるあなたの歩き方

正常な歩き方

骨盤のゆがみ度

筋肉の前後左右のバランス

歩行状態予測

筋肉が固くなりやすい箇所

脂肪のつきやすい箇所

関節の動作範囲

脂肪の付きやすい部位予測

未来体型予測

ご自分の「からだ」の①歪み②バランス③クセなどを動作分析器を使い専門の測定員が測定します。測定結果に基づいた受講者お一人おひとりに適した『からだを整える為の運動』や『日常生活の中で意識すべきポイント』などを解りやすい測定結果票と改善のためのテキストをお渡しいたします。個人に応じたプログラムを基に「からだ」の改善をめざし、全9回の連続教室を開催いたします。最終回にはもう一度測定し、改善結果を評価します。



対象：市内在住・在職・在学の中学生以上の人
定員：20人

(13人未満の時は中止・多数の場合は抽選)

場所：中央公民館3階軽スポーツ室

参加費：7,200円(お支払後返金できません)

服装：運動しやすい服装
 (測定回は裸足になれる服装)

持ち物：ヨガマットかバスタオルなど

申込：直接窓口または往復はがきに講座名住所、氏名、電話番号を書いて
5/23(消印有効)市立中央公民館まで

〒572-8533 寝屋川市池田西町28-22
☎838-0189

<日程>

1	6/2(土)	10:00~12:00
2	6/16(土)	10:00~11:30
3	6/30(土)	10:00~11:30
4	7/7(土)	10:00~11:30
5	7/21(土)	10:00~11:30
6	8/18(土)	10:00~11:30
7	9/8(土)	10:00~11:30
8	9/22(土)	10:00~11:30
9	9/29(土)	10:00~12:00