

～筋肉を整えて健♥幸♥福～

コンディショニング体験会

参加無料

老若男女年齢問わず、だれでも・どこでも・簡単にできる身体の整え方の体験会です。

歪みのないからだは健康のバロメーター！！

健康で幸せな毎日を～コンディショニングを体験し、生活に取り入れてみませんか。

4 / 5 (土) 10:00～11:15

会場：菊川ベルちゃん体育館

ジュニア期の
子ども



ケガをしない
体づくり

勝てる！
強い体幹！

毎日を思いっきり
楽しむ！

体の不調を
整える



疲れ知らずの
健康な体

目指せ！
★美Body★

ミドル・シニア期

講師：有吉 与志恵 氏

コンディショニングメソッド開発者

一般社団法人日本コンディショニング協会(NCA)会長

日本体育大学体育学科卒業。 トップアスリートからジュニア、高齢者まで、筋肉を整えてカラダを改善するコンディショニングトレーナー。 認定講習会、ワークショップなど年間100以上の多彩な講座を運営し、全国の運動指導者に手法を提供。 また、スポーツ界では、FC今治オーナー岡田武史氏(サッカー)、東女女子大学教授秋山エリカ氏(新体操)、東京五輪メダリスト野口啓代氏、2024年パリ五輪スポーツクライミング代表榎崎智亜選手をはじめとして、テニス、フェンシング、陸上、フィギュアスケートなど多数に技術提供をしている。



参加方法

事前申し込み不要(定員なし) ★当日直接会場にお越しください★

対象者

誰でもOK!!

持ち物

バスタオル、フェイスタオル、飲み物

動きやすい服装でお越しください

※コンディショニング体験会終了後、個別相談も可能です(11:15～12:00)

ご相談したい方
★どうぞ★



【お問い合わせ先】

750-0317 下関市菊川町大字下岡枝56-1 下関市菊川運動公園管理棟内

総合型地域スポーツクラブ 一般社団法人菊川スポーツクラブ事務局

TEL 287-2820 FAX 287-3000



@KIKUGAWA.SC.OFFICIAL クラブH.P