

# カラダの コリ



# 体操

カラダがスーっと  
軽くなる！

～第2期通期教室 追加開催決定～

## 【開催日時】

土曜日 7/13, 20, 27  
20:00～21:00 8/3, 10, 24, 31  
全10回 9/14, 21, 28

【場 所】：シンコースポーツ体育館・青少年センター 3階 第2研修室

【定 員】：12名

【対 象】：18歳以上どなたでも

【受講料】：14,040円/全10回

【持ち物】：動きやすい服装、飲み物

【申 込】：体育館受付窓口にて受講料を添えてお申込みください。

先着順となります。申込後の返金はできません。

予めご了承ください。



講師 中島 達哉

・一般社団法人 姿勢First協会 理事  
チーフセラピスト/トレーナー

・健康運動指導士

【経歴】 民間フィットネスクラブ

専門学校非常勤講師

大学非常勤トレーナー

など幅広く活躍

体に優しいナチュラルリリースで足裏ケア&ボディケア  
が可能。姿勢改善に役立ちます。

## Lov-a-Ball

体の下に置くだけで筋肉の緊張を緩め、  
身体のコリをほぐすことが可能です。

## Lov-a-Ball mini

足裏でボールをほぐすことで外反母趾、  
扁平足、O脚、むくみ改善など様々な効果  
が期待できます。

