

身体ととのえる セルフコンディショニング



日常の何となく調子が良くない・・・

そんな体調を自分自身で整えてみませんか！？

セルフコンディショニングでリンパを流し、
筋肉の動きをうながし関節の可動域をあげることで
元気にアクティブに動ける身体をつくりましょう！



【講師】林 久美 先生

NCA（日本体調改善運動普及協会）認定
コンディショニングインストラクター



※このクラスではイス・マットを使用します

※当講座では、**医学的な診断**は行っておりませんので**体調及び健康管理は自己責任**のもとご受講ください。
また、現在治療中のけが・病気がある場合は、**医師に相談**の上ご受講ください。

日程

令和8年10月9日～

令和9年3月12日 ＜金曜・全19回＞

(10/9・16・23・30、11/6・13・27、12/4・11・18、
1/8・15・29、2/5・12・19・26、3/5・12)

時間

10：00 ～ 11：15

対象

高校生以上の方（65歳以上の岡山市民の方優先）

受講料

15,580円（全19回分）

定員

20名

場所

西大寺ふれあいセンター 3階プレイルーム

締切

9月29日（火）必着