

# Bodymake & Body-Conditioning

## ボディメイク & ボディコンディショニング

### コンセプト

このレッスンは次の3つを目指しています。

肩・腰・膝・股関節などの  
機能改善

健康・体力・筋力の  
維持 増進

### アンチエイジング・美容

これらの目的のもと、お客様ひとりひとりの身体の必要に合わせたストレッチやトレーニングをプログラムさせていただき、サポートいたします。

ぜひ月一度のボディチェック、メンテナンス、そしてカウンセリングのようなスタンスでご受講いただき、日々の活動の中で高い意識を持ってボディ・コンディショニングに取り組んでいただけるようになる事を願っております。

### レッスン要項

- レッスン料 (3~5名/クラス)  
3,150円/回 (1回 約90分)
- レッスン日程  
月一回(日程は各クラスによって異なります)
- お申込み  
レッスンの3日前までにメールにてお申し込みください。
- トレーナー紹介  
とば 大すけ
  - 公認スポーツ指導者 水泳教師 (財団法人日本体育協会認定)
  - 介護予防運動指導員 (東京都健康長寿医療センター認定)
  - 生活習慣病予防士 (日本ホリスティック医学協会認定)
  - オステオパシックセラピスト (東洋オステオパシー協会認定)
  - アクアパーソナルトレーナー (FNC 認定)
- 服装と持ち物  
運動しやすい服装でお越しください。  
タオル、水分補給のための飲み物  
(ミネラルウォーター、スポーツドリンクなど)をご持参ください。



株式会社サーカル

〒567-0849

大阪府茨木市平田台 9-17-201

TEL/FAX 072-646-7871

FAX 専用 020-4622-2233

E-mail info@sakhal.net

ホームページ <http://www.sakhal.net>