

コンディショニング講習会

筋肉は鍛える前に『整える』 ～足は姿勢の要、疲れしない足の秘訣は『美脚』～

参加費
無料
【要事前申込】



歪みのない身体は健康のバロメータです。自分の足のことを知り、疲れ知らずの身体と綺麗な脚を手に入れましょう。いつでも、どこでも、簡単にできる、身体の整え方、セルフコンディショニングを生活に取り入れてみませんか？

日時 令和6年**3月10日(日)** 10時～11時30分 (受付開始9:30～)

会場 **小郡ふれあいセンター 体育館** (山口市小郡下郷1440番地1)

主催 **やまぐちヘルスラボ・山口県・山口市**



講師 コンディショニングトレーナー ありよし よしえ
一般社団法人日本コンディショニング協会会長 **有吉 与志恵 氏**

1960年福岡県生まれ、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。学生時代のオーバートレーニングの故障をきっかけに、「正しいトレーニング」の探究を始め、スポーツインストラクター、トレーナーの育成に携わり35年。解剖学や運動生理学、東洋医学の考え方を取り入れた、「筋肉を鍛えるよりも整える」ことで姿勢と体調を改善できる「コンディショニングメソッド」を確立。陸上、スポーツクライミング、テニスをはじめとする日本代表アスリート、経営者、政治家、アスリートなどの美容、健康づくり、また、学校や企業向けの講演、指導者の育成にも情熱を注ぎ、指導実績はのべ10万人を超える。指導信条は「科学的な根拠に基づいた指導」。著書には「アスリートのためのコアトレ」「40歳からの肉体的改造」「コンディショニングスタートブック」「シニアのクルクルトントン体操」ほか全28冊、累計45万部。オフィシャルサイト <http://ariyoshiyoshie.com/>

持参して
いただく物

室内用運動靴、
バスタオル、
タオル

申込方法

事前申し込みが必要です。

お申し込みは
こちらから→



(お申し込みの際、やまぐちヘルスラボの会員登録がお済でない方は、本イベントへの申し込みをもって会員登録(無料)がなされます)

会場MAP



問合せ先



やまぐちヘルスラボ
YAMAGUCHI HEALTH LAB

〒754-0041 山口市小郡令和一丁目1番2号
tel.083-976-4095

※やまぐちヘルスラボは、スポーツクラブを運営するSSSグループが山口県・山口市の委託を受けて運営しています。

ホームページはコチラから

やまぐちヘルスラボ

<https://yamaguchi-hl.com>

