

筋力アップを目指し、身体バランスを整えましょう

# からだの歪み・ バランス改善 運動教室 無料測定会

近江堂リージョンセンター 文化ホール

2022年3月23日(水)

13:00~15:00のうち15分程度

ご予約は近江堂リージョンセンター窓口まで

鍛える

【腹筋、背筋強化】  
【下半身・骨盤周り強化】  
【体感トレーニング】



整える

【ストレッチ】  
【関節の可動域を広げる】

身体の状態を【ザ・ボディコンディショナー+N】にて測定し、  
測定結果に基づいた個人専用テキストをお渡しします  
・動作分析【骨盤ゆがみ度】・【脂肪の付きやすい部分予測】など  
・体組成【部位別の筋肉、脂肪量】・【基礎代謝量】

近江堂リージョンセンター 06-6730-0840

【主催】株式会社ビケンテクノ 【共催】株式会社ニッタイ