

健康塾
健康倶楽部

コア・コンディショニング 参加者募集のお知らせ

ストレッチポールを使用して体幹(コア)にアプローチするエクササイズです。

★コアリラクゼーション

リアライメント・仰臥位での姿勢改善

★コアスタビライゼーション

リセット・抗重力位での姿勢改善と安定化

このような方におすすめ

◆猫背、反り腰、巻き肩を改善したい

◆肩こり・腰痛を改善したい

◆体が重く動かしづらい…

2022.6.11(土)~7.9(土)

日時: 毎週土曜日 15:00~15:50

場所: 西宮渡辺心臓脳・血管センター
健康館5F 健康塾

申込方法: 健康塾まで直接お電話または
Instagram DMよりお申込み
ください。

料金
(税込)

一般 ¥1,650/1回

塾会員 ¥550/1回



担当トレーナー: 花田 紗季

- ・健康運動指導士
- ・健康運動実践指導者
- ・JOCAコアコンディショニング認定修了

ストレッチポールを使って、身体の不調を1つでも取り除きましょう！参加者の皆さんに喜んでいただけるようにレッスンをおこないたいと思いますのでどうぞよろしくお願いいたします。

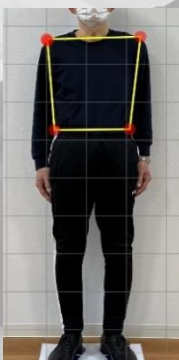
★別途パーソナル(個人指導)受付中！
詳しくは健康塾までお問合せください。

感染対策中

- ・手洗い、マスク着用、体温チェックの徹底
- ・定期的な換気を実施
- ・スタッフの体調管理
- ・ソーシャルディスタンスの確保



before



after

右に傾きがちな
肩のラインに
変化が見
られました。

その他受講者の声

- ★肩こりが楽になった
- ★寝つきが良くなった
- ★疲れが残らなくなった
- ★身体が軽く感じる

《お問い合わせ先》

〒662-0911

兵庫県西宮市池田町3-25

西宮渡辺心臓脳・血管センター 健康館 4階

疾病予防運動施設 健康塾

☎営業・受付時間 9:00~17:00

TEL 0798-36-1166

FAX 0798-36-1826

健康塾HP

Instagram



KENKOH.SUKU.WATANABE



西宮渡辺心臓脳・血管センター
健康館 4階
疾病予防運動施設 健康塾