

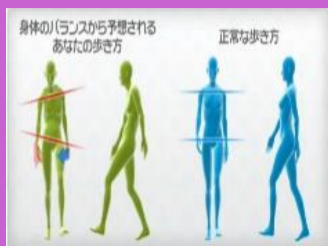
## ■ からの歪み・バランス改善運動教室 ■

THE BODYCONDITIONER+Nの動作分析による測定を行い、ご自身のからの状態を知っていただきます。  
 当社のコンディショニングアドバイザーが講師として、測定結果に基づいた改善のための運動指導を行います。  
 定員制の教室で講師がお一人ずつに正しい姿勢で運動を行えるようサポートいたします。  
 お一人おひとりの得意、苦手な運動プログラムを把握し、それぞれに合った運動方法をアドバイスいたします。  
 マイペースで運動していただくため、シニア世代も無理なく参加していただけます。ご友人同士の参加も歓迎です。

### ■ THE BODYCONDITIONER+Nによる測定 ■

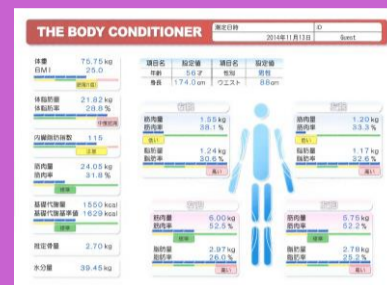
#### ● 動作分析によるバランス測定

- ・骨盤の歪み度・筋肉の前後左右バランス
- ・脂肪の付きやすい部位予測・歩行状態予測
- ・関節の動作範囲・未来体型予測など



#### ● 体組成計測定

- ・体重、BMI・体脂肪量、率(部位別)
- ・内臓脂肪指数・筋肉量、率(部位別)
- ・基礎代謝量など



定期的に測定を受けていただくことにより、改善の様子を確認できます。継続のためのモチベーションをサポートしてくれます。

### ■ からのバランスを整えるためのコンディショニングメニュー ■

#### ● ストレッチ



#### ● 腹筋・背筋強化



#### ● 体幹トレーニング



#### ● 下半身・骨盤周り強化



### ■ THE BODY CONDITIONER+Nの3種類の運動器具 ■

#### ● のびのび君



肩・二の腕の強化・肩甲骨の動きづくり等

#### ● ロコモマット



股関節・内転筋、太ももの強化等

#### ● ストレッチスティック



捻じれ改善、体側・肩甲骨周りの柔軟性向上等

### ■ 教室開催日程のご案内 ■

#### 火曜教室

- ① 10/29 ② 11/5 ③ 11/19
  - ④ 12/3 ⑤ 12/17 ⑥ 1/21
  - ⑦ 2/4 ⑧ 2/18 ⑨ 3/3
  - ⑩ 3/10 ※測定日
- 【10時～11時30分】  
⑩のみ12時まで

#### 金曜教室

- ① 10/18 ② 11/8 ③ 11/22
  - ④ 12/13 ⑤ 1/10 ⑥ 1/24
  - ⑦ 2/14 ⑧ 2/28 ⑨ 3/6
  - ⑩ 3/13 ※測定日
- 【14時～15時30分】  
⑩のみ16時まで

### ■ 講師 ■

ニッタイ株式会社 BC+Nコンディショニングアドバイザー

北田 晃規



※定員数に達していない場合は、欠席時の曜日振替が可能となります。※各教室共に途中参加も可能です。

定員	20名(各教室)	場所	正雀市民ルーム (3F大会議室)	持ち物	運動ができる服装、タオル、飲み物、 ヨガマット(大きなバスタオルでも可)
受講料	8,000円 (全10回分)	申込	正雀市民ルーム窓口 または電話にて受付	電話番号	☎06-6381-0116

※一度いただいた受講料は返金できませんので、ご了承ください。※申込みが少ない場合は中止になる可能性があります。