



# 「コアリセットで身体を整えよう」

～体幹部を緊張からほぐし怪我をしにくい体を手に入れよう～

講習と実技の2部構成講習会を開催します！！

開催日：平成26年2月15日（土）9：30～11：30（受付9：00から）

場 所：サンチェリー 大会議室

講 師：(株)SIN代表 フィットネスインストラクター 田中 信行 氏

受講料：500円 定員：60名（先着順）

※事前にご予約が必要です。サンチェリー窓口までお申込み下さい。

この講習会は団体登録必須講習会です。

コアリセットとは普段の生活で過度に緊張している筋肉の柔軟性を取り戻し、骨格をある状態に戻すことによりリラックスした状態に戻します。

リセットすることにより他にも色々な身体にいい事が♪♪

是非、知識を学んで、普段の運動に取り入れて下さい(\*^^)v