

# コンディショニング

講師名 蒲生 奈保子

会場 まなびピア

## 【活動内容】

コンディショニングは、リセットとアクティブの2つの手法を用いて、筋肉と骨の再教育を行いました。筋肉と骨を整えることで、美しい姿勢、正しい呼吸や身体の動かし方を学びました。

## 【受講生の感想等】

- 身体に良いことを教えていただき良かったと思います。今後に活かしていきたいと思ます。
- 体調がとても良くなりました。先生の考え方がとても自分に合っていて参考になりました。

