

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、筋肉と骨を再教育するメソッドです。それらを整え、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】

- 始める前は腰が痛く歩くのも億劫でしたが、この講座のおかげで、少しずつ歩けるようになったので習ったことを続けていきたいと思います。
- 講座のおかげで、前向きな気持ちになることができました。
- 分かりやすい説明で、楽しく講座を受ける事が出来ました。

