

スポーツオーソリティ「コンディショニングチーム」トレーナーによる  
からだ“メンテナンス”講座

## 腰痛、肩こり、膝の痛みでお困りの方必見!

スポーツオーソリティ専属トレーナーが、腰痛や肩こりなど、日常の痛みなどに関する内容について、ご家庭でもできるストレッチやエクササイズをご提案し普段から元気なカラダで過ごせるようお手伝いします。

- ①腰痛講座 腰痛の原因に関するお話や、腰痛のための体操をご紹介
- ②肩こり講座 肩こりの原因に関するお話や、肩こりに効く体操をご紹介
- ③膝痛講座 膝痛の種類や原因のお話や、膝痛への対処方法をご紹介
- ④疲労回復ストレッチ 疲労回復に効果的なストレッチを、全身の各部位ごとにご紹介

【対象】腰痛や肩こりなど、日常生活で痛みにお悩みの方定員30名(年齢・性別は問いません)

【講師】スポーツオーソリティコンディショニングチーム トレーナー

【開催日】※毎週開催(各講座定員30名)

①腰痛講座 (水曜日)10時～11時/(木曜日)11時30分～12時30分

②肩こり講座 (水曜日)11時30分～12時30分/(木曜日)10時～11時

③膝痛講座 (水曜日)16時～17時/(木曜日)16時～17時

④疲労回復ストレッチ (水曜日)19時～20時/(木曜日)19時～20時

【参加費】1回につき1,000円(税込)/スポーツオーソリティ各種会員さま800円(税込)

【お申し込み】随時受付(電話・店頭にてご予約承ります。また、当日定員に空きがある場合は事前予約なしにご参加いただけます。)

【持ち物】運動できる服装でお越し下さい

【お問い合わせ】スポーツオーソリティ幕張新都心店コンディショニングセンター(担当長谷川・勝原)

電話:043-296-1710

「スポーツオーソリティコンディショニングチーム」  
トレーニングやケガの予防など、カラダに関する「コンディショニング」を  
担当する、からだの専門家チームです。