Dance
Dream
Drama

“カラダ上向き⤴”プロジェクト第２弾!!

≪自分でできる！肩・腰・膝痛ケア!!≫

コンディショニングWS

この春からスタートした『D-Life カラダ上向き⤴プロジェクト』第２弾！
今回の講座では、リクエストの多かった、≪肩≫、≪腰≫、≪足・膝≫へアプローチしていきます。

また、一人一人へじっくりアプローチできる「少人数制セミプライベートレッスン」と、気軽に参加できる「グループレッスン」の２つのクラスをご用意しました。それぞれのご要望に合わせてご参加ください。

どなたでも参加大歓迎！日々の仕事や家事、ダンスなどにいつもがんばっているあなたのからだ、この機会にケアしていきましょう！！

講師：西村　惣一
健康運動指導士
コンディショニングスタジオ
“Laugh Style” 代表

学園スタジオにて開催！

【6月25日（日）】

WS① 「腰痛改善WS」 少人数制セミプライベートレッスン

腰痛にお悩みの方のための少人数制WSです。
ストレッチポールやボールを使って
疲れた部位をほぐしトレーニングや呼吸法を
用いて腰痛になりにくい身体を目指します。
少人数制でカウンセリングをしっかり行ない、
参加者それぞれの特徴に合わせて
丁寧に指導していきます。

【時間】10:00～11:00（60分）
【対象】腰痛にお困りの方
（中学生以上）
【定員】3名（最低開講人数2名）
【料金】3,240円

WS② 「足部・膝痛改善コンディショニングWS」 グループレッスン

日々の仕事やダンスなどで足部の痛み膝痛に
お悩みの方のためのコンディショニングWSです。
ストレッチポールやボールを使った体ほぐし、
予防のためのトレーニングや
足部の正しい使い方などを指導します。

【時間】11:30～13:00（90分）
【対象】足部の痛み、
膝痛にお困りの方
（中学生以上）
【定員】16名（最低開講人数6名）
【料金】1,728円

【6月28日（水）】

WS③ 「肩こり改善WS」 少人数制セミプライベートレッスン

肩こりにお悩みの方のための少人数制WSです。
ストレッチポールやボールを使って疲れた部位を
ほぐし肩こり予防のためのストレッチや呼吸法など
のセルフケアの方法も学びます。
少人数制でカウンセリングをしっかり行ない、
参加者それぞれの特徴に合わせて
丁寧に指導していきます。

【時間】10:00～11:00（60分）
【対象】肩こりにお困りの方
（中学生以上）
【定員】3名（最低開講人数2名）
【料金】3,240円

WS④ 「腰痛改善コンディショニングWS」 グループレッスン

日々の仕事や家事ダンスなどで腰痛に
お悩みの方のためのコンディショニングWSです。
ストレッチポールやボールを使った体ほぐしで
疲れた部位をほぐしトレーニングや呼吸法を
用いて腰痛になりにくい身体を目指します。

【時間】11:30～13:00（90分）
【対象】腰痛にお困りの方
（中学生以上）
【定員】16名（最低開講人数6名）
【料金】1,728円

＜申込みのご案内＞

必要事項を明記の上、Ｅメールにてお申込みください。

お申込みアドレス　info@dance-life.jp

◎件名：「コンディショニング WS 申込み」

◎必要事項：①氏名　②年齢　③電話番号　④WS 番号＆受講希望クラス　⑤所属クラス（常設クラス所属の場合）

≪申込受付期間≫　6 月 12 日（月）10:00　～　6 月 16 日（金）18:00

※お申込み後、3日経ってもD-Lifeから返信がない場合、お手数ですがD-Life事務局（029-858-6380）までお電話ください

＜お問い合わせ＞
D-Life ダンススクール
029-858-6380　☆電話受付☆ 月～金 10:00～18:00
info@dance-life.jp
http://www.dance-life.jp
担当：小池