

# 第1期 コンディショニング教室

- 自分自身でコンディショニングできるようになるための学びの場 -



**R**  
R-body

## <コンディショニング教室について>

私たちはみな、人生というフィールドを生きるアスリートです。生き抜くために何より必要なことはライフパフォーマンスの向上です。ライフパフォーマンスを向上させるためには、日々のコンディショニング（体調を整えること）が必須です。コンディショニングの方法はさまざまありますが、その必須項目のなかに「運動」があります。

R-bodyはこの度、より多くの方々のライフパフォーマンス向上をサポートするために、生涯自分のカラダを自分自身でコンディショニングし続けるために必要な、カラダに関する知識と運動を身に付けるための“学び”の場を開設いたします。

こんな方に  
オススメ

- ・ 専門家から正しくカラダの動かし方を教えてもらえる場所を探している。
- ・ フィットネスクラブに行ったけれど、筋トレやダイエットをしたい訳ではなく、怪我をしない健康なカラダを手に入れたかった。
- ・ 動画サイト等を見て運動はしてはいるけど、結局何をしたら良いかわからない。
- ・ カラダの問題の根本的な解決方法を身に付けたい、など。

【料金】 38,500円（税込）

【日時】 全7コマ（1コマ 50分）

10月 6日（金） 11:00 - 14:00 3コマ

10月 13日（金） 11:00 - 13:00 2コマ

10月 27日（金） 11:00 - 13:00 2コマ

【会場】 R-body 柏の葉店

【住所】 千葉県柏市若柴226番地44 中央141街区1 KOIL TERRACE 1F

【対象】 6名限定 中学生以上の一般の方 ＊怪我や障害による運動制限の無い方

【方法】 対面 グループ形式で開催（座学・実技）

【申込】 右記QRコードからお申し込みください



申込みフォーム



# R-bodyについて

株式会社R-bodyは、全ての方のライフパフォーマンスをサポートするコンディショニングカンパニーとして2003年設立。20年以上に渡って世界で活躍するトップアスリートに提供しているトータルコンディショニングサービス（怪我をしない機能的なカラダづくり）を、一般の方々のライフパフォーマンス向上に活かし「人、街、国のライフパフォーマンスを押し上げる」をミッションに掲げています。このトータルコンディショニングサービスは、東京オリンピック・パラリンピック競技大会にも導入され、各国のアスリートからも高い評価を受けました。現在は、地方自治体や街づくりを行う企業と連携をして、トータルコンディショニングサービスを通じた街づくりも行っています。

Official Website



Facebook



Instagram



## パーソナルコンディショニングサービス体験のご案内

時間：2時間 場所：R-body柏の葉店

日程：水曜日を除く平日9:00～22:00 土日祝日9:00～19:00

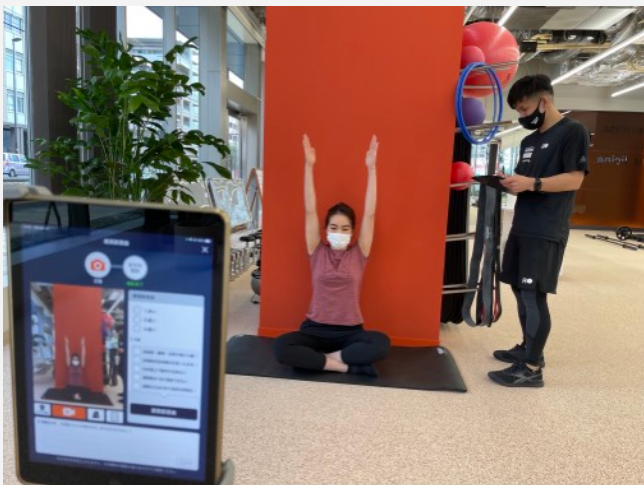
内容：課題解決の為のカラダの評価と課題改善エクササイズ体験

価格：3,300円（税込）

予約：公式LINEまたは電話にて承ります ☎04-7189-8963



### 体験内容



【①カラダの機能チェック】  
各関節の動きや全体の動きのクセをチェック



【②評価&解説】  
問題のある動きの根本原因を発見し  
専門的な視点で解説



【③コンディショニングの実施】  
評価に基づいて  
その人の特徴を踏まえたエクササイズ指導



R-body柏の葉店  
千葉県柏市若柴226番地44 中央141街区1  
KOIL TERRACE 1F ☎04-7189-8963  
柏の葉キャンパス駅より徒歩4分！

