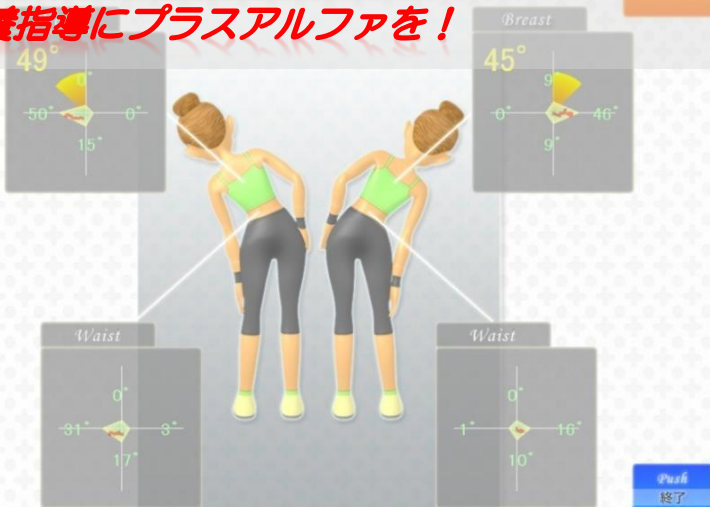


# コンディショニングトレーナー講座

体の仕組みを理解して、栄養指導にプラスアルファを！



## プロが教える「日常生活で効果を出す！」

何かしようとする、どうしてもハードルが上がりがちでなかなか行動に起こせないもの。運動なんて特にそう。けれど日常生活の中で効果が出れば、続けられそうな気がしますよね。

例えば、通勤やお買い物、ただ“歩く”という普段何気なく行っている動作に、「足の親指に力を入れる」ということを少し意識して取り入れてみるだけで、自然と骨盤周りの筋力が上がり、ウエストラインが変わったりします。ほんの少し身体の使い方や意識を変えるだけで感じる変化、ちょっと体感してみませんか？



## お申込み

## セミナー 詳細

開催日：2013年8月10日(土) 又は  
2013年9月8日(日)

※各日程 定員25名

時 間：14:30-16:30 (受付開始14:00)

場 所：兵庫県西宮市二見町2-23

アクセス：JR東海道線甲子園口駅 徒歩2分

料 金：2,500円 (当日現地払い)



お申込みはFAXでお願い致します  
FAX : 06-6346-2269

会社名		電 話	
お名前		e-mail	
住 所	〒		

お問合せ先 (受付時間 平日10:00~22:00)  
有限会社 フィクストのコンディショニング

大阪市北区曽根崎新地2-1-21 桜橋深川ビル9F  
TEL:06-6346-3128 FAX:06-6346-2269  
URL:http://www.fixed.co.jp