

# 『疲労回復コンディショニング』

☆開催日 令和7年8月21日(木)

☆開催時間 18:00~19:15



☆内 容

【筋肉を整え、リンパの流れを促すことで、冷えやむくみを改善し疲労回復につなげていくクラスです。】

☆準備するもの 動きやすい服装・タオル

## 【講師紹介】

山下 光代 (Yamashita mitsuyo)

## <プロフィール>

運動指導歴約24年。



体を動かすって、楽しい！そんな気持ちを大切に、コンディショニングクラスからエアロビクスや格闘技系のプログラムまで、誰でも楽しめる運動をサポートしています。初心者の方でも安心して参加頂けるよう、分かりやすい指導を提供しています。