

ワンコイン コアトレ体験会

～元祖「コアトレ」開発者：有吉与志恵のメソッドをぜひこの機会にご体験下さい。～



楽しみながらカラダ整う♪

コアトレで
お悩み解決
しませんか?!

- ✓ぐっすり眠りたい
- ✓疲れがなかなかとれない
- ✓肩こりや腰痛を何とかしたい
- ✓猫背をなおしたい
- ✓スポーツを長く楽しめるカラダになりたい!

ご参加特典



①ポール
定価¥6,480を
コアトレ体験会特別価格
にてご購入頂けます。



②体験チケット
90分グループレッスンの
体験チケットを
プレゼント。

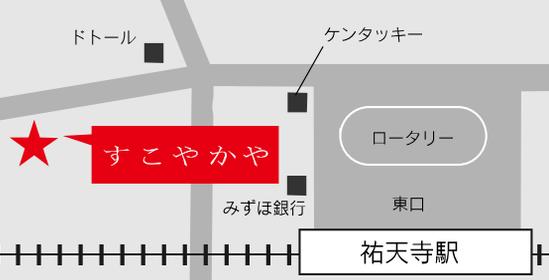
【体験会内容】お気軽にご参加下さい。

日時	2/6 (土)、2/20 (土)、3/5 (土)		
時間	1回目 17:30~18:15	2回目 18:30~19:15 ※同じ内容です。どちらか1回のみご参加いただけます。	
定員	各回12名 ※先着順に受け付けます。お電話にてお申し込み下さい。		
会場	すこやかや スタジオ	服装	動きやすい服装。※更衣室もございます。
対象	ポールを使ったコアトレを体験したい方、20歳以上の方 ※お身体の状態によってはトレーナーの判断によりご参加頂けない場合がございます。予めご了承下さい。		
料金	A) 体験プラン：500円 (税込) B) 体験&ポール購入セットプラン：6,000円 (税込)		

超お得!

お申し込みはお電話にて「すこやかや」までどうぞ

和風フィットネス
すこやかや
SUKOYAKA-YA
東京都目黒区祐天寺1丁目22番5号
エムワイビル2F



TEL: 03-5721-7088
(営業時間: 火~土 10:00~22:00)

東急東横線「祐天寺」駅 東口出口より徒歩5分

コアトレの必需品 ポール

ごろごろするだけで
カラダスッキリ！
いつの間にか姿勢も整う！



定価：¥6,480

【サイズ】幅15cm×高さ7.5cm×長さ49cm



メソッド開発者有吉与志恵監修の
コンディショニング実践ブック付き！
ご自宅でもコアトレが
実践できます♪



<有吉与志恵>

コンディショニングメソッド開発者
コンディショニングトレーナー
一般社団法人日本コンディショニング協会会長
元祖「コアトレ」開発者 関連著書17冊
強くなるコアトレシリーズ第一弾 1/16発売！
「表現スポーツのコンディショニング」



1日3分筋肉のバランスを整えて“ゆがみのないBody”へ

私たちの身体は、骨と関節、そしてそれらを支えるすべての筋肉で姿勢が保たれています。この姿勢を形成する中心となるのが「背骨」です。背骨は身体の中で、軸をつくり、姿勢を支えています。背骨周りには大小様々な筋肉が多数あり、お辞儀、振り返り、横に傾く、頭を動かすなどの動作を司っています。これらの筋肉は背骨の真ん中の「棘突起」という部分に付着しているのです。背骨（棘突起）をポールに預け、重力から開放しコンディショニングを行うことで、背骨まわりの筋肉が改善し、骨格も整ったゆがみのない状態に戻っていきます。※「コンディショニング実践ブック」一部抜粋



ポールの追加ご注文、
その他 カラダが整う
コンディショニングアイテムは
スマホ・PCからいつでも
Conditioning.jp へ！

