

# RAN Conditioning Class

コンディショニング クラス

毎月 第2・4 土曜日 AM10:30~11:45

～身体を整えて維持する～  
強くしなやかな身体づくり  
参加費 1回：3,000円



ゆるめて・整えて・しめる。崩れた身体をフラットな状態に戻すことによってケガをしない為の身体づくりとパフォーマンスアップ、キレイな姿勢は美と健康につながります。教室では、まずこわばった身体をゆるめて、一つ一つの身体のパーツを整え呼吸・体幹トレーニングなどで引き締めて強くしなやかな身体づくりを目指しています。

コンディショニングトレーナー 講師：韓 鈴蘭 (ハン リョンラン)

心と体のWork Shop  
表参道 Ei・Shin・Kan (永心館)  
Tel: 03-5467-1170  
問合せ先 丹羽  
E-mail: [toiawase@eishinkan.jp](mailto:toiawase@eishinkan.jp)  
<http://www.eishinkan.jp>  
メトロ地下鉄「表参道」B3出口すぐ

