

2024年 6月・7月  
コンディショニングセミナー  
のお知らせ



ダブルアール・コンディショニング&スパのジムはフィットネスジムではありません。カラダの痛みや不調を根本的に解決する、「スポーツ運動療法施設」です。スポーツ医・科学の知識を持つコンディショニングの専門家と一緒に、カラダに抱える痛みや不調の根本原因を理解し、運動を通して解決していく場所です。

正しいカラダの使い方を学び実践するセミナーを  
テーマに合わせて開催いたします。

ダブルアールのコンディショニングジムは「鍛える前に整える」コンディショニングエクササイズであり、下記のような課題解決に有効です。40代から70代まで、運動未経験の方も多数参加されています。

- 肩こり、腰痛改善 ●障害予防、怪我の再発予防 ●姿勢改善
- スポーツパフォーマンス向上 ●自分のカラダの特徴に合う運動の方法を知りたい方



6/28(金) 11:00~12:00 (開場 10:45)

誰もが知るべき肩こりの根本的な解決方法



7/13(土) 14:00~15:00 (開場 13:45)

腰痛の原因は腰にない。  
腰痛改善のためのコンディショニング

7/27(土) 11:00~12:00 (開場 10:45)

学校では教わらない「正しい姿勢」とは。  
姿勢改善のためのコンディショニング

- 開催場所 ダブルアール・コンディショニング & スパ コンディショニングジム  
〒700-0907 岡山市北区下石井2丁目10-8 杜の街プラザ3F/4F (受付3F レセプション)
- 定員 各回 10名
- 参加費 無料
- 受付 杜の街プラザ3F ダブルアール・コンディショニング & スパ レセプション
- 持ち物 運動着、室内履き ※簡単なエクササイズを行います。
- 対象 18歳以上
- ご予約・お問い合わせ TEL 086-234-1110 電話受付時間：10:00 ~ 20:00 (火曜日除く)

RR Conditioning & SPA (ダブルアール・コンディショニング&スパ) は、「免疫力・治癒力を高め、10年先も健康な心と体をつくる」をコンセプトに、コンディショニングジム、天然温泉 Spa&Sauna、岩盤浴、フィットネス、ゴルフ、リカバリー(施術)、リラクゼーション、メンバーラウンジを備えた総合ウェルネスクラブです。

セミナー  
申込は  
こちら

