

2026年度4月開講 受講者募集!!

動きのもととなる足裏マッサージで カラダのゆがみを改善!!



コンディショニングセミナー春



リセットコンディショニング

姿勢は背骨並びで決まります。
基本のコンディショニングです。

フットコンディショニング

足裏や足指等普段見落としがちな
部分を丁寧に整えます。

手ぶらで OK!!
いろんな情報
ゲットしよう

リンパマッサージ

リンパを流すことでカラダの
老廃物を流します。

足つぼマッサージ

足裏は内臓を映す鏡です。足裏の
調子は全身の調子につながります。

【会 場】 富山市 2000 年体育館アリーナ

【開催日】 月曜日 計 8 回

4月13日 (開講式&足裏セルフチェック)

4月27日 (リンパマッサージ)

5月11日 (腰痛にアプローチ)

5月18日 (足つぼマッサージ)

5月25日 (いろんなツボをチェック)

6月 1日 (老廃物を流そう)

6月15日 (フットマッサージ)

6月29日 (セルフケアで健康に&閉講式)



講師 大井 紀子

ヨガやエアロビクス等、指導歴 30 年超。
様々な指導経験から対象に合わせた丁寧
でわかりやすい指導が好評。



申込QRコード



(公財)富山市スポーツ協会
LINE 公式アカウント



【時 間】 19 時 30 分~20 時 30 分

【定 員】 60 名(申し込み多数の場合は抽選)

【参加料】 8,800 円 (8 回料金 含傷害保険料)

現金もしくは振込にて納入 (振込手数料本人負担)

【申込み】 4月8日 (水) まで富山市スポーツ協会 HP からお申込み下さい

お問い合わせ・・・ 公益財団法人 富山市スポーツ協会 2000 年スポーツクラブ
富山市天正寺 1400 番地 富山市 2000 年体育館内
Tel.090-1587-4525 (対応時間 平日 13:00~17:00)

