

# エナジーライン コンディショニング



■ 3月15日(月) 14:00~

■ 3月30日(火) 14:00~

**¥ 6,000-** (税込)

※1レッスン 60分

~貴方だけのオリジナルプログラムを作成し、効果の高いレッスンをご提供致します~

皆様。こんにちは。プロジェクト・オンの岩間です。このたび、皆様のご要望にお答えする形で、パーソナルコンディショニングレッスンを毎月スタートすることとなりました。我々が目指すコンディショニング方法は、「いかにして体軸（エナジーライン）を整え、目的に合わせた特異的な筋力・柔軟性・ムーブメントを獲得するか」をマニュアルアプローチとエクササイズでサービスするものです。

皆様もトレーニングの重要性は理解していただいていると思います。よって、必ずその日の状態に合わせたトレーニングは行っていただきます。ただ、その前にトレーニングの効果がより引き出せるように、マニュアルによるエナジーラインのコンディショニングを行うという手順を進めてまいります。

一時間ほどのレッスン時間を私とスタッフが手分け・分担して行う内容の濃いアプローチとなります。

スタッフが、一時間を総合的にご指導させていただく、レッスンも随時行っております。ぜひ予防の観点からも定期的なご参加をお持ちしております。

## 【パーソナルトレーニングの流れ】



岩間がコンディショニングチェックを行い、不調の原因を見つけ出します



プロジェクト・オントレーナーがベストパフォーマンスをキープ!

## 【お問合せ・お申込】=====

Project 株式会社 プロジェクト・オン

〒105-0014 東京都港区芝 3-3-10

芝園オーシャンビル 8階 JHCA 内

**TEL 03-5730-6081**

※ご予約可能枠に、限りがございます。  
お申込は、お早めにお願ひ致します。

