



# 幸齢者体操倶楽部

～いつまでも自分で～

年齢が高くなると、自分の身体に自信が持たなくなってきます。そして、だんだんと活動的に動くことが少なくなり、さらに身体は弱くなってきます。みなさんはそれでいいのですか？

そこで、Co-は“幸せに年齢を重ねる者”＝“幸齢者”を目指して、いつまでも自分のことは自分でできる身体能力と、心体共にはつらつとした姿勢を獲得してもらいたいと考えております。手軽で大人気の姿勢改善ツール“ストレッチポール®”や話題の新ツール“ひめトレ®”を使って、姿勢を改善し、骨盤を締めて整え（尿失禁にも効果絶大！）、みんなでいろんな体操が行えたら楽しいかなって思っております。もちろん初心者さんも大歓迎です！

**日 時** 毎週水曜日 午前の部 10:30～12:00 午後の部 13:00～14:30

**内 容** ストレッチポールやひめトレを使った姿勢改善、運動機能改善体操。  
イスや床でできる自分の体重を利用した体操など。  
\*シューズは不要です。裸足か5本指ソックスで。更衣室もあります。

**担 当** オオツカ ヒロシ Conditioning space Re: Conditioning studio Co-代表  
健康運動指導士 機能改善ヨーガインストラクター  
日本コアコンディショニング協会認定アドバンストレーナー  
ひめトレインストラクター  
いろは体操普及員 ほか



**料 金** 1回 1,500円  
会員のみ購入可能・回数券 6,500円（5回分） 12,000円（10回分）  
回数券は他の教室と併用可能です。  
3か月一括 10,000円（月初より。途中での返金はありません）  
\*体験は初回のみ 1,000円

**定 員** 12名

**場 所** 呉市中通1丁目2-29 研光ビル2F  
エレベータあります。

**申込み** 事前申し込み者優先です。  
ドロップ（急な参加）も可能ですが、  
定員がいっぱいになると参加できませんので、できるだけ事前にお申し込みください。



Conditioning studio Co- (コンディショニングスタジオシーオー)  
呉市中通1丁目2-29 研光ビル2F  
090-4896-5004 <http://co-re.p-kit.com>  
[co-re@docomo.ne.jp](mailto:co-re@docomo.ne.jp) [co-re@wi.kualnet.jp](mailto:co-re@wi.kualnet.jp)