

# 追加開催決定！

# B・D・P教室！



**4月は無料  
体験実施！  
BDP教室は  
1教室の為  
お一人1回の  
受講となります。**

運動習慣が欲しいけど、何すれば良いか分からない・・・

身体本来の動きを取り戻したい・・・

段階的な運動プログラムを受けてみたい・・・

**もし、ひとつでも当てはまるなら、これはあなたのためのプログラムです！**

## B・D・P教室とは？

### POINT 1

**身体のモニタリング(状態把握)から始まる！**

あなたの呼吸、身体の動きは、大丈夫ですか？  
呼吸のプログラムと身体操作を取り込んだBodyDesignProjectオリジナル教室。  
身体の変化を継続的に確認していきましょう。

### POINT 2

**様々な場所実践・やって来たからこそ確立できたプログラム！**

臨床経験、スポーツトレーナー活動、外部講師活動が生み出した効率的な内容。  
弱い強度から徐々に強く。強い強度から弱い強度へ！心拍数、運動強度、柔軟性などを網羅！  
極力無駄を削ぎ落とした内容となっています。

### POINT 3

**指導者自身が取り組み・学び・実践してきた様々なジャンルを取り込んだ内容！**

『できない・・・』から『できた！』へ。失敗から成功体験を共有・共感！  
開講から3年目に突入！進化していく教室をモットーに、基礎となる動きはそのままに！  
いろいろなツール、動きを学習していく中、心肺機能、筋力、柔軟性、バランスなど統合的に！  
あなたの生活の質を向上させていきます。

あなたの一步を成長の一步へ。  
成功体験を手に入れよう！

## 開催スケジュール

4月～全4回実施。

2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)

時間：10時～(約1時間)

場所：BodyDesignProject スタジオ

定員：各日程 **定員8名(先着)** 4月限定無料 **お一人1回受講可能**

木曜日10時から開講のB・D・P教室は定員に達している為、  
受講できません。ご理解、ご了承下さい。

**今すぐお電話にてお申込み下さい！**

**TEL 0587-74-6600**

留守番電話になった場合は折り返しご連絡  
させていただきます。必ずお名前・ご用件を残し  
てください！

