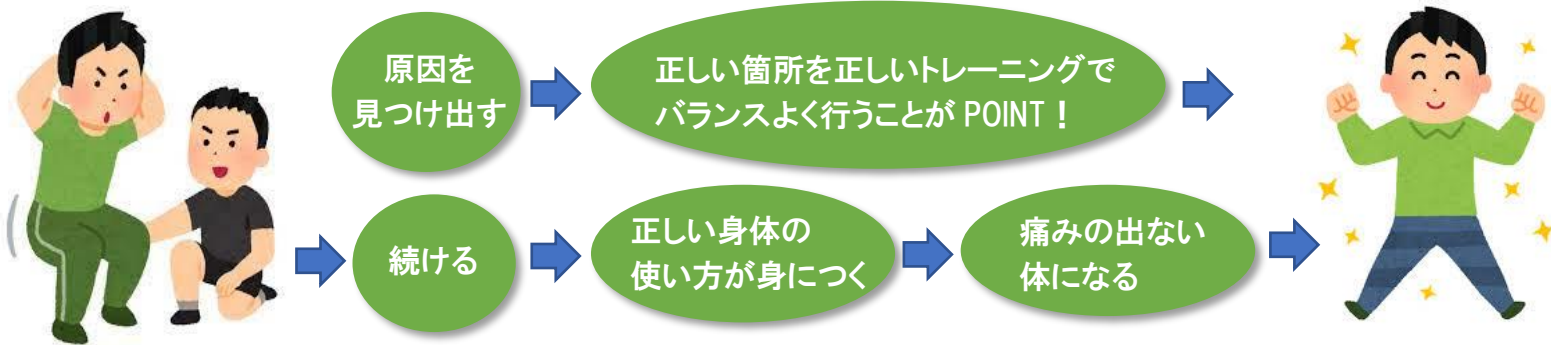


# コンディショニング ドゥ は、なぜ痛みの改善が実現できるのか？

痛みの原因は十人十色！だから一人一人のトレーニング内容も違って当然！  
安心して **コンディショニング ドゥ** 原田にお任せください！



★料金 <初回 カウンセリング + 体験トレーニング 2,500円 60分>

対 象	痛み改善トレーニング	パフォーマンスアップ トレーニング	姿勢・動作分析 + 筋膜リリース
一般・アスリート	6,500円 (50分)	6,500円 (50分)	3,000円 (30分)
65歳以上の方	3,500円 (40分)	3,500円 (40分)	
学生の方(大学生まで)	3,500円 (50分)	3,500円 (50分)	

<税込み>

※上記の痛み改善トレーニング・パフォーマンスアップトレーニングには 姿勢・動作分析+筋膜リリースの料金が含まれています。

★住 所 広島市南区段原3-21-5

★定 休 日 木曜日

★U R L <https://conditioning-do.com/>

★営業時間 ●9:00~12:00 ●15:00~20:00



ご予約は  
お電話で

**082-264-5880**

<予約制>

\*駐車場は、お近くのコインパーキングをご利用下さい。  
ご利用の場合は当院までお申し出ください。

\*安心してご来店ください！以下のようなコロナ感染予防対策を徹底しております。

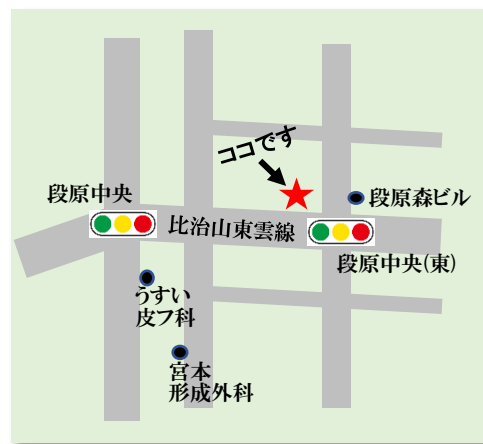
マスク着用

手指消毒

店内消毒

換 気

体温チェック





conditioning DO  
コンディショニング ドウ

# あなたの身体の痛みにとコシ向き合います！

こんな症状でお悩みの方に是非！

## ★腰・股関節・膝・足・肩の痛みを抱えていてどこに行っても痛みが改善されない方

腰部ヘルニア、脊柱管狭窄症、変形性股関節症、変形性膝関節症、階段での膝の痛み、運転中の腰の痛み、起き上がり時の腰の痛み、椅子から立ち上がった時の股関節の痛み、歩行中の足首の痛み など・・・

## ★スポーツ中の動作で痛みがあり、自分のプレーが思うようにできない方

腰椎分離症、グローインペイン、オスグッド、ジャンパー膝、腸脛靭帯炎、前十字靭帯損傷、半月板損傷、内側側副靭帯損傷、鵞足炎、シンスプリント、アキレス腱炎、野球肩、野球肘、ゴルフ肘、テニス肘 など・・・

## ★スポーツの競技力向上を目指している方（パフォーマンスアップ）

- ・ドリブルで当り負けしない身体をつくりたい
- ・ボールをもっと遠くへ飛ばしたい
- ・強いキックをけりたい
- ・バスケのディフェンスを上手くなりたい
- ・バレーのスパイクを高く、強く打ちたい
- ・速く走りたい
- ・スムーズなターンがしたい など・・・

パーソナルトレーナーがあなたに合った改善方法を見つけ出します。

始めに！

### 姿勢・動作分析

普段の姿勢や動きの中から原因を見つけ出します。

### 筋膜リリース

固くなった筋肉をリリースしトレーニングしやすい身体にします。

### トレーニング

間違った筋肉の動かし方や身体の使い方をトレーニングで修正し痛みが出ない体になります。

#### ★腰痛などでお悩みの方も



#### ★スポーツ中の痛みでお悩みの方も



一般の方から学生、スポーツ選手まで、  
身体の痛みにお悩んでいる方は是非ご来店ください！

### ●パーソナルトレーナー 原田 幸生 <鍼灸師・NASM-PES>

トレーナーを目指し、静岡の鍼灸整骨院で鍼灸施術に加えて大学のバスケットチームのサポート、スポーツ選手へのトレーニングやリハビリと通算17年勤務してきました。痛みでスポーツを思い切りできない方や日常生活での痛みにお悩んでいる方など様々な原因の痛みと向き合った経験を基に、この度、地元でパーソナルトレーナーとして開業しました。一人一人のその痛みとしっかり向き合い改善へとお導きします。

ご予約・お問い合わせは ☎ 082-264-5880 <予約制>