

令和7年度後期 スポーツプログラム

木曜背骨コンディショニング

スマホの見過ぎで猫背になっている…
ショーウィンドーに映った自分の姿勢に
若さが無い！と愕然とした方、チャンスです。

背骨のゆがみを整えることにより
身体の不調を改善する運動プログラムが
『背骨せぼねコンディショニング』です。

床に寝て足を上げたり 伸ばしたりする運動を
10月から ご一緒にはじめてみませんか？



開催日: 10/9・16・23 11/6・20・27

12/4・11・18 R81/8・15・12

木曜 全15回 (全16回)

**こちらの講座は
定員(キャンセル待ち
分含む)とない受付を
終了いたしました。**

電話 10時より
重複応募は不可

氏名(ふりがな)住所、電話番号、年齢を伺います。



※初日の電話は大変混みあいます。ご了承下さい。