

令和8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 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：10/8・15・22 11/5・19・26 12/3・10・17
1/7・14・21 2/4・18・25 木曜 全15回

(参加者は当番制で準備・片付けあり)

時 間：10時40分～11時40分

会 場：3F 集会ホール

定 員：50人 (WEB+窓口電話 合計)

持ち物：ヨガマットまたはバスタオル と 長めのタオル
動きやすい服装 水分補給の飲み物

参加費：4,500円

講 師：神馬 加奈先生

申込み方法：先着順 8/12 WEB 0時より
窓口・電話 10時より

氏名(ふりがな)住所、電話番号、年齢を伺います。

他のプログラムと重複応募は不可。

※初日の電話は大変混みあいます。ご了承下さい。

先着順

