

プラザエンジョイスクール・チャレンジ講座

背骨コンディショニング



どこに行っても良くならない身体の痛み
それは背骨の歪みが原因です!

背骨の歪みを運動により整え、
一生痛みのないカラダづくりを目指します!

日程 令和4年 5/16, 23, 30
6/6, 13 (すべて月曜日)

時間 13:30~15:00

場所 帯広東コミセン 2F 中集会室
帯広市東7南9 TEL: 24-5750

参加費 5回 5,000円

定員 15名

講師 小林 秀子



背骨コンディショニング・スペシャリスト

持ち物 運動のしやすい服装・タオル・ヨガマット・あればゴムチューブまたはセラバンド

受付 とかちプラザ 2F 事務室 (9:00~21:30)

締切 4/22 (金)

ぜひご参加下さい!!

腰痛・肩こり・首コリ
股関節痛・膝の痛み等

とかちプラザ・プラザエンジョイスクール
帯広市西4南13

0155-22-7890