

腰痛改善！

背骨コンディショニング教室

7月25日～9月26日

毎週金曜日 13:30～14:30

※7/25無料体験会実施、8/15はお休み

※夏休み期間お子様連れOK（小学生以上）

「背骨を整えること」からあらゆるカラダの不調を改善するプログラムです。歪みを整える体操やストレッチ、筋トレで腰痛・肩こり・ひざ痛を改善していきましょう。



講師：池信 静姫

＜背骨コンディショニングインストラクター＞

腰痛や坐骨神経痛でお悩みの方、是非お気軽にご参加ください。

毎日を健やかに過ごせるサポートをします！

場 所 三国体育館 第2トレーニング室

料 金 チケット制

持ち物 タオル、飲み物

主催：(公財)坂井市スポーツ協会

お申し込みはこちら

三国体育館 ☎ 82-4686

