

第2期(7月~8月)参加者募集中!

背骨コンディショニング

背骨コンディショニングとは?

背骨の歪みを整え、不調を改善するプログラムです。腰痛や肩こり、ひざ痛、手のしびれ等、原因のはっきりしない様々な症状の改善に効果的です。

①関節をゆるめる体操 ②セルフ矯正 ③ 筋力トレーニング

【開催期間】 (木) 7月11日~9月26日
(金) 7月 5日~9月20日
(土) 7月 6日~9月21日

【開催日時】 ①木曜日 13:30~14:30
②金曜日 18:45~19:45
③土曜日 12:10~13:10

【定員】 各15名

【参加費】 6,480円(税込)/10回(3ヶ月)

【講師】 木曜担当 竹内 遥香
金曜・土曜担当 福嶋 真友

【持ち物】 動きやすい服装、飲み物、
長めのスポーツタオル(バスタオル)

【授業内体験】 648円(税込)/1回

ご不明な点、詳細はフロントまでお気軽にお尋ねください。

片山市民プール 06-6388-4496