



背骨



コンディショニング

- ★背骨の歪みを改善するストレッチ等を行います
- ★腰痛や座骨神経痛のかたに効果があります

10/3
(金)

10/17
(金)

10/31
(金)

11/7
(金)

13時～14時

講師: 背骨コ

リスト 小池奈々子氏

動きやすい服装で
ご参加ください

費用
定員
対象

先着
成人

持ち物

長めのスポーツタオル
飲物

受付

9/11(木)

来館9時～ 電話13時～

