

背骨コンディショニング®



ゆるめる

めまい 頭痛



矯正



筋力向上




肩こり

むくみ

内臓不調

ひざ痛

腰痛

腰痛や肩こり、ひざ痛、座骨神経痛で困っている方に、オススメの
 初心者向けプログラムです。

日時： 1月24日(金)

2月7日(金)、21日(金) 10:00~10:50

対象： 中学生以上

定員： 10名

持ち物：動きやすい服装、飲み物、長めのフェイスタオル

参加費：体験会の為、**無料**

申込は、受付またはお電話での**予約制**となります。

046-238-8780 高座施設組合屋内温水プール



講師 **Mika** (パーソナルトレーナー)

運動指導歴28年

当施設にて、火曜日アクアビクスを開催中。

スポーツクラブや公共施設にて、多数の教室を開催。

背骨コンディショニングを一度体験してみませんか？