

# 肩こり・腰痛体操

## 背骨コンディショニング®

Rachis Project



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: 2月7日(金)、21日(金) 10:00~10:50  
3月7日(金)、21日(金) 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？