

背 骨

コンディショニング

坐骨神経痛・腰痛・ひざ痛
肩こり不調改善

第1回目 5/28(水) 10:00~11:00

❖ 日程 (全5回) ❖

5/28・6/11・6/25・7/9・7/23



体が辛い人
ぜひ来てください

講師：加藤美咲氏

背骨コンディショニングパーソナルトレーナー
スポーツリズムトレーニングインストラクター
健康運動指導士・介護福祉士・介護予防
運動指導員その他
栄養士・野菜ソムリエ 他

- ❁ 定 員：15名(多数抽選)
- ❁ 対象：シニア
- ❁ 参加費：1,900円
- ❁ 〆切：5/23
- ❁ 申込み：電話または窓口まで