

# 背骨 コンディショニング

坐骨神経痛・腰・ひざ痛 【中期】  
肩こり不調改善



追加14:30~15:30

第1回目 9/10(水) 13:00~14:00

❖ 日程 (全5回)

9/10・9/24・10/8・10/22・11/12



体がつらい人  
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: 9/5
- ❁ 申込み: 電話または窓口まで