



# 背骨

体験  
講座

# コンディショニング

簡単な体操で姿勢が良くなり、肩こり・腰痛の緩和・予防を目指します。

日	時	6月29日 土曜日
		13:30~14:45
受講料		900円
携行品		バスタオル・フェイスタオル 各1枚ずつ・飲料水
受講資格		19歳以上
定員		15人(最小催行人数4名)
講師		佐藤 良子

5月18日(土)10時から受付開始!

窓口・電話にて ☎018-863-1391