

【4月】

背骨コンディショニング

背骨の歪みを整えながら全身の不調を改善する運動プログラムです。
肩こり、腰痛、ヒザ痛でお困りの方、ぜひご参加ください。

【日 程】 4月

① 3日 ②10日

③17日 ④24日

日曜日 10:00~11:30

【受講料】 3,850円

【教材費】 1,500円

※セラバンドをお持ちでない方のみ

【定員】 20名

【携行品】 運動しやすい服装

バスタオル

フェイスタオル

飲料水

【講師】 鈴木 ちどり

(背骨コンディショニング協会 インストラクター)

3月19日(土)10時より窓口・電話にて受付開始!

サンライフ秋田 ☎018-863-1391

