

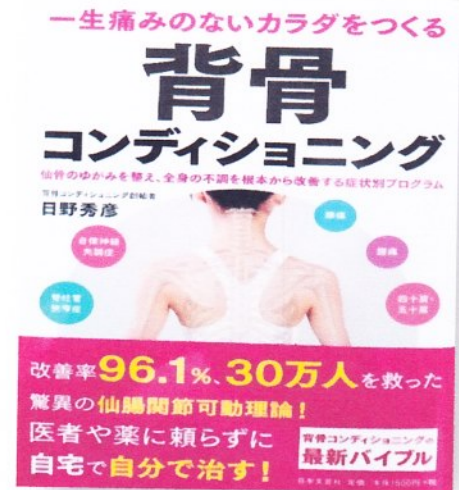
背骨 コンディショニング

参加費無料
定員になり
次第終了

・ゆるめる・矯正する・筋力向上

3つの要素で背骨の歪みを整え様々な不調を予防改善していくプログラムです。

頭痛 めまい	四十肩 五十肩
首と肩のコリ	座骨神経痛
手足の痺れ痛み	腰痛
股関節痛	足の冷え
ひざの痛み	すべり症
脊柱管狭窄症	



体験会

日時：7月22日（月）

時間：AM10時より(60分)

開催場所：大庄南生涯学習プラザ
(旧大庄公民館)

体験料金：500円

参加ご希望の方は
下記の連絡先まで

- ◎ 持ち物：バスタオル or ヨガマット
長めのフェイスタオル・水
- ◎ 動きやすい服装でご参加ください。
- ◎ 小さなお子さんとの参加 ok です。

背骨コンディショニング協会公認インストラクター
三浦 真奈美

イオン昆陽フィットネスジムインストラクター
連絡先

アドレス：cocochandayo810@gmail.com

携帯：090-3679-6105