



# 背骨コンディショニング

背骨コンディショニングとは・・・

背骨の歪みが原因で引き起こるカラダの痛みや不調を体操や筋力トレーニングを通して解消していきます。

腰痛や肩こり猫背でお悩みの方、膝や関節の痛みが気になる方、頭痛・めまい・自律神経などの体の不調にお悩みの方におすすめです。

※外傷・骨折・妊娠あるいはその疑いや可能性がある方は安全面から運動は行えません。



【講師】背骨コンディショニング協会

スペシャリスト 三好まり子 (MARICO) 氏

日時 令和7年5月21日・28日・

6月4日・11日・18日・25日

全6回 毎週水曜 13時30分～15時00分

会場 西区民センター 1階 第1・2集会室

定員 20名 ※15歳以上の方(中・高校生を除く)

費用 受講料 4,000円 (講座の初日にお支払いをお願いします)

持ち物 ヨガマットまたはバスタオル・タオル(長さ80cm以上のもの)・飲み物

※動きやすい服装でお越しください。

## ■申込方法■

令和7年4月25日(金)10時から電話でのみ受付。(先着順)

受付時間 10時～17時 土日可

定員になり次第、締め切ります。

## ■申込・問い合わせ■

西区民センター 西区琴似2条7丁目 電話 641-4791

