



背骨



コンディショニングA

～背骨を整えることで、つらい痛みや不調が起きない

健康なカラダへリセット！～

背骨コンディショニングは
背骨の歪みを整え
肩こり・腰痛(ヘルニア・狭窄症・すべり症)
関節痛、内臓の不調など
あらゆる症状の改善、緩和を目指していく体操です

①硬くなったものを

ゆるめる

②背骨や関節の歪みを

矯正する

③骨格が歪まないように

筋力向上



この3つを基本として行なっていきます

場所:三芳町総合体育館4階武道場

日時:毎週火曜日11:15～12:15

参加費:1ヶ月3,000円

定員:15名

持ち物:蓋付きの飲み物・長めのタオル・セラバンド

講師:Minami



無料体験受付中！お気軽にお問い合わせください



049-258-0311

三芳町総合体育館

指定管理者:セイカスポーツセンター・
クリーン工房共同事業体
共催:三芳町