

# 背骨コンディショニング & 体幹トレーニング教室

9.4<sub>〔金〕</sub>～10.2<sub>〔金〕</sub> 全5回

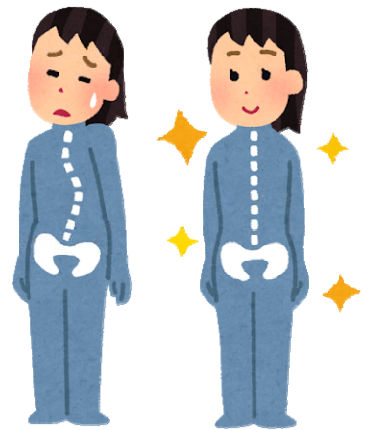
10:00～11:30

in 諏訪市公民館 別館

～講師～

進藤 久美 先生

(オフィス・エンジェルスマイル)



○内 容 背骨まわりの凝り固まった筋肉をゆるめ体幹を鍛えることで、姿勢を矯正します。腰痛や肩こりの改善にも効果的です。

○対 象 市内在住、在勤、在学者

○定 員 20名 (先着順)

○参加料 1,200円 (ゴムバンド代含む)

○申込み 8月3日から申込受付開始。

電話または右記QRコードからお申込みください。



○その他 開催にあたり、検温、手指の消毒、参加者同士の距離確保等の感染拡大防止策を講じながら行います。今後の新型コロナウイルス感染症の状況によっては教室を中止する場合があります。