

# 背骨コンディショニング グループ体操



腰痛、身体の不調などでお困りではないですか？  
画期的な体操により自己治癒力を高め、不定愁訴  
の改善を目指します。

水曜日 14:30～15:30

受講料: ¥4,320

持参品/ヨガマット、スポーツタオル(長めのもの)、フィットネスバンド(貸出品あり)

講師 菊田 勝之 先生

背骨コンディショニングインストラクター

**COOP**  
SAPPORO

お問い合わせ・お申し込みは  
きたごう文化教室 875-6151