

無料体験 予約受付中

背骨コンディショニング

手術をする前に
1度ためして
みてください

第2・4（金）13：45～14：45

背骨コンディショニングの体操で、背骨・足骨・股関節周りの筋肉を鍛え身体の
いろいろな痛みが楽になります。詳しくは、裏面をご覧ください。



受講料 月2回 ¥3,240

持ち物 動きやすい服装・長めのタオル・ストレッチ用ゴム
(ある方)

講師 山田桃世 背骨コンディショニング協会 インストラクター

お申込み、お問い合わせは

コープいしかり文化教室 TEL 0133-74-3541