

# 背骨コンディショニング

## からだ☆キラリ

～痛み改善 自然治癒を高める体操～



インストラクター

伊藤 かおる 氏

背骨コンディショニングは・・・

背骨にアプローチする体操です

背骨は神経の出どころです。その神経の出どころがゆがんでいると神経の流れが悪くなり、痛みの原因となっているのかもしれませんが。

体操で背骨をゆるめリラックスを目指しましょう！ぜひ体験してみてください！

## 12月講座！

日時：1回目 8日

2回目 15日

3回目 22日

★毎週日曜日 10:00～11:15

参加費：1,500円（3回分）

募集人数：15名

申込日：11月16日（土）

9:00～

（先着順・定員になり次第締め切り、

電話申込は10時以降です）



申し込み・問い合わせは 922-3221

横浜わかば学園コミュニティハウス

朝9時～夜9時（平日火曜・金曜、日曜・月曜は夜間休館日）

