

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！

9月講座！

日時：1回目 13日

2回目 27日

★ 毎週土曜日 10:00～11:00

参加費：1,000円（2回分）

募集人数：15名

申込日：8月16日（土）

9:00～

*来館先着順・定員になり次第締め切り

電話申し込みは10時から受け付けます



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・金曜は休館日）

