

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ない。

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 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； 11月15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）