

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。

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！

3月講座！

日時：1回目 14日
2回目 28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：2月21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）

