

背骨矯正セッション

ゆがみを整え

快適な体づくり

水曜日

(予定表あり)

11:00~12:00

60分レッスン

1回 1,000円

場
定
対
所：苦小牧市総合体育館
員：10名
象：18歳以上

※外傷、骨折、妊娠中またはその可能性がある方は参加できません

持
ち
物：動きやすい服装・上靴・飲み物
スポーツタオル※100~120cmくらい
ヨガマット(無料貸し出し有)

申込方法：お電話もしくは施設窓口にて



仙骨枕・セラバンド
無料貸し出し有



苦小牧市総合体育館

苦小牧市末広町3丁目-2-16

☎ 0144-34-7715