

11月

月1ワンコインレッスン

500円

痛みのない身体をつくる

# 背骨コンディショニング

こんな悩み・持っていませんか??

腰痛 猫背 肩こり

膝痛 坐骨神経痛

固まった背骨や神経をゆるめ、背骨のゆがみを

矯正します。姿勢を支える筋肉を身につけて

痛みのないカラダを作りましょう!!



講師:竹内遥香(たけうち はるか) 先生

- ・背骨コンディショニング協会インストラクター
  - ・ストレッチトレーナー
  - ・管理栄養士
  - ・栄養医学指導員
- 現在、クリニック・整骨院・スポーツジムにて活動中。

2019年11月16日(土)15:00~16:00

【参加費】 500円

【定員】 15名

【開催場所】 芦屋市立体育館・青少年センター 3階 第2研修室

【持ち物】 動きやすい服装 長めのタオル

【申込方法】 芦屋市立体育館・青少年センター

1階受付窓口またはお電話にて(TEL0797-31-8228)

芦屋市立体育館・青少年センター 指定管理者:S&Nスポーツマネジメント芦屋

〒659-0072 芦屋市川西町15-3 TEL0797-31-8228  
公式HP <http://ashiya-sports.com/>

