

## 背骨コンディショニング講座

日時 令和5年11月8日～12月13日

全6回 毎週水曜 10時～11時30分

- 会場 中央区民センター1階 娯楽室
- 受講料 4,000円
- 定員 16名
- 対象 15歳以上の方（中高生を除く）  
※骨折・妊娠中の方は受講できません。

- 持ち物 ①動きやすい服装  
②長めのタオル  
③飲料水  
④ヨガマット（なければ大判のバスタオル）  
※お持ちの方はゴムバンド

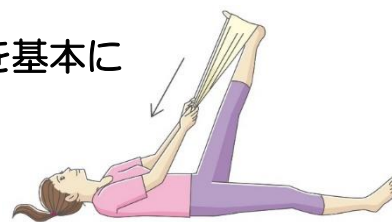


背骨コンディショニングとは…

「ゆるめる・矯正する・筋トレする」の3つを基本に  
タオルなどを使って背骨の歪みを整え、  
不調改善を目指す運動プログラムです。

【講師】背骨コンディショニング協会

認定スペシャリスト 上田 加代子 先生



### 【お申込み方法】

令和5年10月18日（水）から電話のみで受付（先着順）。

（9:30～16:30/土日受付可）定員になり次第、締め切ります。

受講料は受講日初日（11月8日）にお支払いください。

### ■申込・問い合わせ■

中央区民センター運営委員会（中央区南2条西10丁目）

電話271-1100 FAX261-7405