

# 背骨コンテishiョニング

原因のわからない腰痛・膝痛・肩こいを運動で改善★

## 片山市民フール(初)レッスン開催！！

【第1期】 ①金曜日クラス 18:30~19:30 ⇒4月27日スタート

②土曜日クラス 12:10~13:10 ⇒4月28日スタート

【参加費】 各クラス 6480円(税込) / 10回

【定員】 各15人

【講師】 福嶋 真友 (背骨コンテishiョニング協会公認インストラクター)

【持ち物】 動きやすい服装・長めのスポーツタオル・飲み物

※詳しくはフロントまでお問合せください。



### 背骨コンテishiョニングとは？

背骨の歪みを整え、不調を改善する運動プログラム。腰痛だけでなく、肩こいや膝の痛み、手のしびれなど、原因のはっきりとしない様々な症状の改善に効果的です。3つの要素で改善を目指します！

- ① 関節をゆるめる体操
- ② セルフ矯正
- ③ 筋力トレーニング



### 新規導入体験会実施！！

① 4月13日(金) 18:30~19:30

② 4月14日(土) 12:10~13:10

③ 4月20日(金) 18:30~19:30

④ 4月21日(土) 12:10~13:10

【参加費】 540円(税込) / 1レッスン

【定員】 各15人

【持ち物】 動きやすい服装、飲み物、

必須:長めのスポーツタオル、(バスタオル)

【受付】 4月2日(月) 13時~受付開始

事前予約必要(TEL 予約可)

片山市民フールにお問い合わせください。