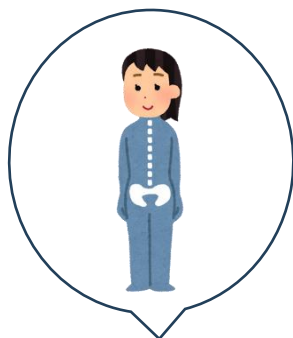


背骨コンディショニング講座

～セルフケア体操～(全6回)



1 内容

背骨コンディショニングにより、背骨や体の歪みを整え、腰痛や肩こり等あらゆる不調改善につながるセルフケア体操を学びます。

2 対象・定員・受講料

対象 15歳以上の方

定員 16名

受講料 4,000円 (保険料・消費税含む)

3 講師

片岡 志保 氏

講師紹介 背骨コンディショニング協会 スペシャリスト講師
フィットネスインストラクター 及び エアロビクス、スンバ等の指導
市内体育館・区民・地区センター等、運動指導多数

4 講座日程・会場

| | 開催日 | 内容 | 時間・会場 |
|-----|-----------|-----------------------------------|----------------------------|
| 第1回 | 10月8日(火) | 背骨コンディショニングによる、背骨・体の歪みを整えるセルフケア体操 | 時間 9:20～10:20 会場 多目的ホール |
| 第2回 | 10月15日(火) | | |
| 第3回 | 10月22日(火) | | |
| 第4回 | 11月5日(火) | | 時間 9:20～10:20 会場 集会室A B |
| 第5回 | 11月12日(火) | | |
| 第6回 | 11月19日(火) | | |

※ 館内(会場)入館時に、検温・手指消毒の実施をお願いします。
マスクは、活動中の状況に応じ着脱の配慮をお願いします。

5 持ち物

運動しやすい服装、横長タオル、飲み物、※ヨガマット貸出 有

6 申込

受付日時 令和6年9月11日(水)～30日(月) 午前9時～午後8時50分

受付方法 窓口及び電話(818-3035) 先着順

※ 受講料は申込期間中に窓口でお納めください。(受講者の都合による、受講料の払い戻しはできません。) また、期間内に定員に達しなかった場合は引き続き受け付けます。なお、講座の受講者が少ない場合は中止することがあります。

7 問合せ すみかわ地区センター 澄川4条4丁目4番40号 電話818-3035