

気軽にできる！背骨 コンディショニング講座



▶背骨コンディショニングとは…
『ゆるめる・矯正・筋力向上』の3つの
ポイントを押さえた運動プログラムで
す。背骨の歪みを整え、体の不調の改善
を目指します。



- ▶講 師：背骨コンディショニング協会パーソナルトレーナー 山田 桃世 先生
- ▶日 時：令和2年 5月7日・14日・21日・28日, 6月4日・11日 (毎週木曜日/全6回)
10:00~12:00 (※9:30~入室可)
- ▶会 場：白石区複合庁舎5階 区民センター 視聴覚室
- ▶対 象：15歳以上の方(中学・高校生除く) ※骨折中の方、妊娠中の方はご遠慮ください
- ▶定 員：15名(先着順) ▶受講料：3,800円
- ▶持ち物：ヨガマットまたはバスタオル、長めのタオル、飲料水、動きやすい服装

申込・支払 4月20日(月)~4月27日(月) 受付時間：午前10時~午後5時(土日可)

電話または、白石区複合庁舎5階 区民センター窓口でお申込みください。(先着順)
また費用につきましては、同期間中に区民センター窓口にてお支払いください。

その他注意事項

- * お客様の都合により申込を取消された場合、費用の払い戻しはできません。
- * お子様連れの受講はご遠慮ください。
- * 受講者が著しく少ない場合は、開講を中止することがありますので、あらかじめご了承ください。



申込
詳細

白石区民センター指定管理者 一般社団法人札幌市区民センター運営委員会

白石区民センター運営委員会

白)南郷通1丁目南8-1 白石区複合庁舎5階

TEL:011-861-3100

