

気軽にできる！

背骨コンディショニング講座



体の調子が
すぐれない…



◆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 ^{もと}本 ^{ももよ}桃世 先生

▶日時：令和4年 9月8日・15日・22日・29日（毎週木曜日）

10：00～12：00

▶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：10名（申込多数時抽選） ▶受講料：2,600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

申込み 令和4年8月12日（金）～17日（水） 電話でのみ受付（10：00～16：30）

申込多数の場合は抽選とし、受講確定者のみ、8月18日（木）10：30以降連絡します

支払い 講座初日（9/8）に会場にてお支払いください（9：30より受付）

- ◎受講希望者が著しく少ない場合は中止となることがあります。
- ◎受講者都合による受講料の払い戻しは出来ませんのでご了承ください。

お願い

- * マスクの着用および会場入室前の手洗いや手指の消毒をお願いいたします。
- * 風邪のような症状がある方は受講をお控えいただくようお願いいたします。
- * 会場前にて検温を実施します。発熱がある方は原則受講できませんのでご了承ください。
- * 新型コロナウイルスの感染拡大状況によっては中止となる場合がございますのでご了承ください。



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

