

# 背骨コンディショニング

頭痛・肩こり・腰痛・しびれ・膝痛など  
背骨の歪みを整え、予防・改善を目指します

教室

1月11日から**スタート**

毎週 **日**

定員  
10名

11時00分～12時00分



・参加費 **入館料のみ**

・持ち物 **長めのタオル、水分補給**

・お申込 **プール受付またはお電話にて**

・参加条件 **医師から運動制限されていない方**

※妊娠されている方はご遠慮ください



内 容

簡単なストレッチ、背骨のセルフ矯正  
ゴムバンドを使用して筋力トレーニング

対 象

身体に不調があり困っている方  
運動を始めたいと思っている方  
高校生から高齢者まで幅広く参加できます

場 所

白老町民温水プール

TEL 0144-82-5813

ホームページ  
QRコード

