

# 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

## 毎週 日曜日開催

定員10名（先着順）

10時30分～11時30分



- 参加費 **入館料のみ**  
町内当日券  
高校生 240円/一般 400円  
60歳以上 320円/65歳以上 240円
- 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

