

背骨コンディショニング体験会

体験会開催日：12月14日、21日

15時～16時15分(75分)

場 所：スタジオ

定 員：30名(定員になり次第、締め切ります)

参加費：体験会1,000円/1回 (税別)

持ち物：長いタオル、室内シューズ、動きやすい服装
水分補給できる物

座骨神経痛 椎間板ヘルニア 脊柱管狭窄症 すべり症
股関節痛 膝痛 手根管症候群 リュウマチ 耳鳴り めまい
自律神経失調症 などの改善が期待できます。



これをきっかけに
体を動かしてみませんか!?

講師：中塚 博美
一般社団法人背骨コンディショニング協会
認定インストラクター

お問い合わせ 姫路市すこやかセンター TEL:079-223-5630

背骨コンディショニング教室

開催日：1月11日から毎週金曜日

15時～16時15分(75分)

※1月は3回、2月以降から4回コース

場所：スタジオ

定員：30名(定員になり次第、締め切ります)

月会費：4,000円/4回 (税別)

※但し月3回の場合は3,000円(税別)

持ち物：長めのスポーツタオル、動きやすい服装

水分補給(水、スポーツドリンクなど)

坐骨神経痛 椎間板ヘルニア 脊柱管狭窄症 すべり症
股関節痛 膝痛 手根管症候群 リウマチ 耳鳴り めまい
自律神経失調症 などの改善が期待できます。



講師：中塚 博美
一般社団法人背骨コンディショニング協会
認定パーソナルトレーナー

お問い合わせ 姫路市すこやかセンター TEL:079-223-5630