

背骨コンディショニング ～腰痛改善～

背骨の歪みをゆるめる・矯正・筋トレと自分で出来る運動を紹介します。腰痛、肩こり、膝の痛み、内臓の不調をはじめとする様々な症状は、背骨の歪みから発生します。背骨には脳と全身の臓器・器官をつなぐ神経の束(脊髄)が通っているので、背骨を整えることで神経の伝導が正常になり、様々な症状が解消します。またスポーツをされている方へのパフォーマンスアップや怪我の予防にも効果的です。

2023年2月23日(木)祝 10:00～11:30

【場所】かみす防災アリーナ 大会議室

【定員】30名 ※先着順

【対象】15歳以上(中学生不可)

【参加費】1,100円(税込)

【申込開始日】2月6日(月)9:15～

※第3期金10:00水中運動、11:00アクアピクス、土12:00シェイプアクアに

在籍の方は先行受付1月30日(月)9:15～

【申込方法】かみす防災アリーナ受付まで参加料持参の上、申込用紙の記入。

※電話申込不可・代理申込可

【担当】武内 美根子(健康運動指導士・背骨コンディショニングインストラクター)

【その他】申込時に個人利用カードが必要です。

未登録の方は身分を証明できるもの(運転免許証等)をお持ちください。

