

背骨コンディショニング

～現代人を悩ませる体の不調…多くは背骨のゆがみが原因～

背骨のゆがみを整えることで、身体の不調を根本から**自分で改善すること**を目的にした運動プログラムです。
初心者・運動が苦手な方でも安心して参加できるよう、
やさしく効果の高い体操をおこないます。

教室開催時間

- ▶ 東淀川スポーツセンター1F 多目的室にて開催
- ▶ 持ちもの … 運動しやすい服装、飲み物、**細長いスポーツタオル**
(くつは不要)

曜日	回数	受講料	時間	対象	定員
木	6回 (2ヶ月)	7,200円	13:00-14:00	15歳以上	15名

おためし体験 1,000円

お1人1回限り 事前予約制

講師
紹介



YUKO

コナミスポーツクラブでのマシンジム指導、
スタジオプログラムやプールプログラムを長年担当。
その他、さまざまなスポーツ施設での運動指導や
介護予防教室の指導を数多く経験しています。