

背骨コンディショニング 教室

日程:10月6日、13日、20日、27日（計4回）

時間:11:30－12:30（60分）

場所:第2スタジオ

担当:杉村みほインストラクター

料金:4回 会員4,400円（税込）会員外5,500円（税込）

または1回参加の料金

会員料金 1,650円（税込） 会員外料金 2,200円（税込）

定員:15名 ※最少催行人数 10/2（木）20:00までに8名

申込:9月29日（月）12:00～ フロントもしくは電話受付

お申込みにあたり以下、ご了承願います。

- ・ 予約後、1週間以内のご入金
- ・ キャンセル返金は開催初日の前日まで/開催途中の返金なし
- ・ 参加者変更なし（参加者固定）
- ・ 会員外は着替えのみ都度ロッカーをご利用いただけます。

背骨コンディショニングとは…

「ゆるめる」「矯正する」「筋力をつける」3つの体操を行い背骨の歪みを整え、体の不調を改善するプログラムです。

効果…頭痛、めまい、首や肩のコリ・痛み、手足のしびれ
関節の痛み（膝・股関節）、腰痛など様々な症状の改善



ウェルネス新庄 ☎0745-69-9303