

からだに優しい体操でゆがみを改善し自然治癒力を高める

# 背骨コンディショニング

日時 : 2026年 5月 12日、19日、26日

いずれも火曜日

16:00~17:00

曜日、時間が変更になりました!

場所 : カクタスC&C豊島体育館1F会議室

定員 : 14名

参加費 : 1回800円(当日窓口でお支払い)

持ち物 : 動きやすい服装、飲み物、タオル

ヨガマット(お持ちの方)

申込 : お電話または受付にてお申込みください

06-6862-5121

## 基礎となる独自の3つの運動メソッド

- ・ROM運動(ゆるめ体操)
- ・筋力トレーニング
- ・セルフ矯正(仙骨枕、タオル等使用)

腰痛や肩こり、手足のしびれなど原因のはっきりしない症状でお悩みの方にぴったりの教室です!

これらの症状は、背骨のゆがみから発生すると言われています。

背骨コンディショニングでは3つの運動メソッドで、

歪まないカラダづくりを目指します。

背骨を整えることでさまざまな痛みや不調を改善し、

健全なカラダづくりを目指しましょう。



バレエ未経験でもOK!

# 介護予防バレエ

敷居の高くない簡単バレエストレッチ、バレエの動きでしなやか  
かつ、筋力アップ!

介護を受けなくてもよいカラダづくりを目指しましょう!

日時 : 2026年 5月8日(金)、15日(金)  
22日(金)、25日(月)

10:00~11:00

場所 : カクタスC&C豊島体育館1F会議室

定員 : 14名(高校生以上)

参加費: 800円

持ち物: ・動きやすい服装

・バレエシューズ

(靴下、柔らかい室内シューズでも可)

・タオル

・水分補給用飲料

申込 : 前日までにお電話または受付にて  
お申込みください

06-6862-5121

