

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 7月7日、14日、21日

いずれも火曜日

16:00~17:00

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 7月3日(金)、10日(金)
17日(金)、27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

