

Health & Beauty プログラム 背骨コンディショニング無料体験会

【背骨コンディショニングとは!!】

1. ゆるめる
「関節をゆるめてほぐす」

2. 矯正する
「ゆがみを元に戻す」

3. 筋力アップ
「ゆがまない身体を作る」

【10日】
★上半身を重点的に行います。(肩周り)

【17日】
★下半身を重点的に行います。(腰周り)



イベント詳細

場 所 1F 多目的室

日 時 2025年11月10日(月) 11:30~12:30
17日(月) 11:30~12:30

受講料 無 料 定員：各15名

対 象 一 般

(持ち物)
ヨガマット・長いタオル(幅が細くて長めのタオル2枚)
飲み物

・開催日の前日までにお申込みをお願いします。
・プログラム時に撮影した写真は、広告宣伝として
ホームページ等に使用させていただく場合がございます。

※お申込みの際にご提供いただく個人情報は厳重に管理致しますが
当グループ主催のイベントの案内等を送付する場合がありますので
あらかじめご了承ください。

＊講師

石井 里香
背骨コンディショニング
インストラクター



お申込み

受付開始
10月20日(月)9:30~
右記コードより
お申込みください!



いきいきランド交野

TEL.072-894-1181
〒576-0065 交野市向井田2-5-1

●営業時間 平日/土曜 9:30~21:00
日曜/祝日 9:30~17:00

●休館日 火曜日・年末年始