

福田屋内スポーツセンター 背骨コンディショニング



生徒募集

場所 福田屋内スポーツセンター 2F スタジオ

日時 水曜日 13:30～14:20
14:30～15:20

受講料 クール制 6,800円(税込)
(1クール8回)

持ち物 フェイスタオル2枚、飲み物

講師紹介



石神 智子

<講師からのコメント>

身体の不調は背骨の歪みが原因かも…
簡単な体操で関節や靭帯をゆるめ、
背骨を整えて、筋トレをしましょう！



福田屋内スポーツセンター
TEL: 0538-58-3131
〒437-1209
<http://www.mizuno.jp>

●営業時間 8:30～21:30

●休館日 毎週金曜日・年末年始
10月に2回休館