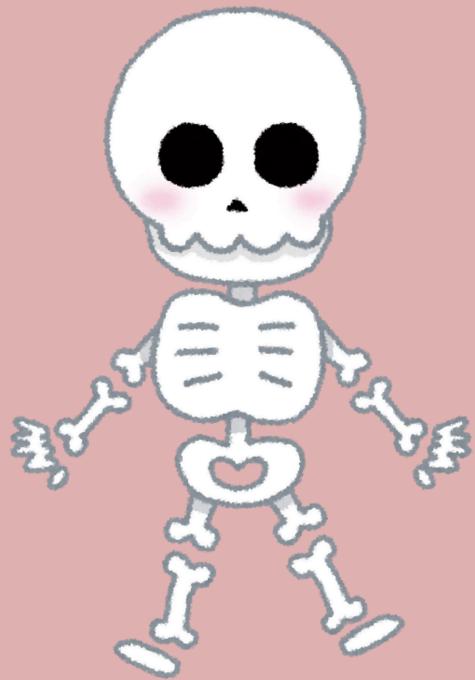


2025年度

# 背骨コンディショニング

ゆるめて体操・背骨矯正・筋力向上  
プログラム！！！



場所：IIMURO GLASS 綾瀬市民スポーツセンター 会議室

日時：月曜日 11:00～12:00

受講料：1,100円/回（税込）

対象：16歳～ 定員16名

講師：小川 知子



IIMURO GLASS

綾瀬市民スポーツセンター

〒252-1108 神奈川県綾瀬市深谷上3-6-1

TEL 0467-76-9292

営業時間 9:00～21:00

休館日 每月第3火曜日

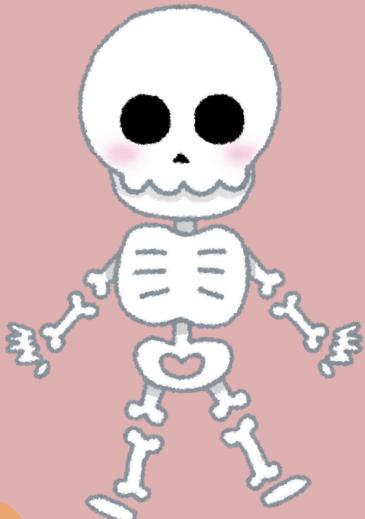
年末年始(12/28～1/4)

主催 ミズノグループ

# 2025年度

## 背骨コンディショニング スケジュール

5/26・6/2・6/23・7/7・7/28・8/25



背骨の歪みを整えよう！  
腰痛・肩こり・偏頭痛などなどあらゆる不調を改善！  
運動経験なくともOK！自分のペースでできます！

持ち物：ヨガマット（貸出しあり・数に限りあり）  
長めのタオル、飲み物、動きやすい服装

- ・参加申込みは、開催日の前日までにIIMURO GLASS綾瀬市民スポーツセンターHP  
またはお電話にて申込ください。
- ・参加費は当日現金払いとなります。
- ・参加費の返金は原則としていたしません。
- ・プログラム時に撮影した写真は、広告宣伝としてHP等に使用させていただく場合  
がございます。
- ・プログラム実施中の事故については応急処置をいたしますが、その後の責任は負  
いかねますのでご了承ください。