

木曜日開催教室



背骨コンディショニング教室

10:00~11:00

【教室内容】

脊柱や骨盤の歪みからくる肩凝りや腰痛などの不快な症状を簡単な体操とトレーニングで改善へと導きます。

【教室のおすすめポイント】

肩凝り、腰痛、猫背でお悩みに方には是非！

はじめてのピラティス教室

18:45~19:45



【教室内容】

独特な呼吸と深層の筋肉を鍛えることで美しい姿勢を取り戻しましょう。

はじめての方にも入りやすい教室となっております。

【教室のおすすめポイント】

お腹がポッコリが気になる方、姿勢が気になる方には是非！

- 教室開始日：2020年5月14日（木）
- 受付期間：2020年4月1日（水）～

※宗像市外の方は教室開始日以降の申込になります。定員に達するまで受付可

- 実施場所：宗像市民体育館内 多目的室A B
- 参加費：500円/回 ※前納一括支払いのみ
5,500円（税込み・保険料込）
全11回コース