

# 木曜日開催教室



担当：古賀 美幸

## 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、猫背等でお悩みの方には是非！

## ヨガ&ピラティス教室

～心身を整え、理想のポティラインへ～

18:45~19:45

### 【教室内容】

自律神経を整え、柔軟性や筋肉量等の向上を目指していきます。

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】

基礎代謝アップしたい人、メリハリボディを目指したい人、姿勢改善したい人におすすめです。



●教室開始日：2021年1月7日（木）

●受付期間：新規 2020年12月 1日（火）～

継続 2020年12月24日（木）～

※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