

宗像市スポーツサポートセンター

# 秋の木曜 定例教室



担当：古賀 美幸

## ■クラス開催期間

2023年9月7日（木）～11月30日（木）の12回

## ■申し込み

8月1日（火）から窓口及び電話で申し込む。同センター☎72-1112  
火曜日～金曜日の9：00～17：00（祝日を除く）

## ■その他

各クラス20人（市民優先）。

体験参加可（1回500円）

※欠席した分の補講はなし。欠席回数分、他施設を使用することができるチケットを提供。詳細は同センター

※宗像市以外の方は教室開始日以降の申し込みになります。

## ■参加料

6,000円（12回分）

申し込み時に一括払い

# 背骨コンディショニングクラス

10：00～11：00

脊柱や骨盤のゆがみからくる肩こりや腰痛を簡単な体操とトレーニングで改善します。

