

宗像市スポーツサポートセンター

冬の木曜 定例教室



担当：古賀 美幸

■クラス開催期間

2024年1月4日（木）～3月21日（木）の12回

■申し込み

12月1日（金）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。

