

# 背骨コンディショニング

★日時 : 金曜日×開催日数  
9:30~10:30

★場所 : 第2スタジオ

★内容 : 背骨・関節をゆるめる体操と、  
骨を支える筋力トレーニングを  
行うクラスです。

★対象 : 16歳以上

★料金 : 1,300円(1回単価)

## 担当 加藤R よし

腰痛や肩こりなどの身体の不調を  
簡単な体操と筋トレと一緒に  
改善していきましょう。

