

第13回少人数制背骨コンディショニング教室

男性もご参加いただけます😊

メジャーリーガーダルビッシュ有投手や千賀投手などもやっている背骨コンディショニング。

仙骨を中心に背骨を正しい位置に戻すことで体調を整えます。腰痛や肩こり下半身のむくみなどにお悩みの方にオススメです。

少人数でのレッスンですので、先生にたくさん質問などもできます！

講師 隈元先生（背骨コンディショニング協会パーソナルトレーナー）

日時 8月4日(金)

① 10:45~11:45(約60分)

参加料 1,200円

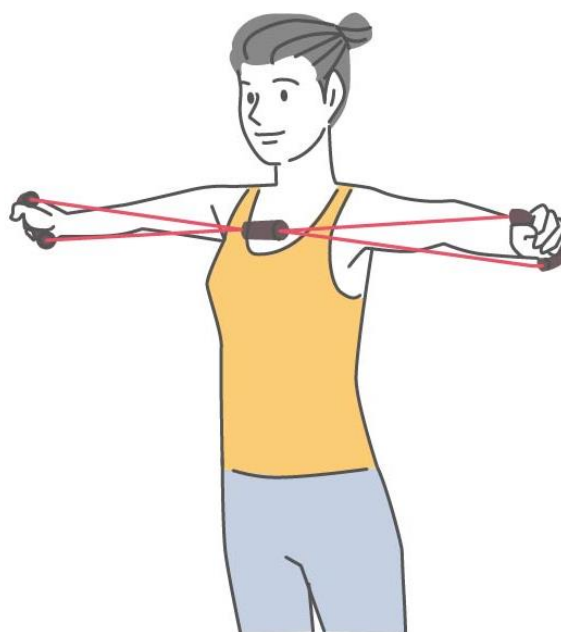
持ち物 ・長めのタオル2枚、飲みもの
・動きやすい服装

☆定員 12名☆



【申込方法】

- スイミング窓口での申込
- 電話予約
- Instagramダイレクトメッセージ



7月26日(水) 11:00~より予約受付開始

スイミング休館中はInstagramのみの受付となります。

ご不明な点はお気軽にお問い合わせください。

・お問い合わせ・お申込み

西日本スイミングクラブ 若松校 〒808-0023 若松区北浜 1-4-10

☎ : 093 (751) 1000



第12回少人数制背骨コンディショニング教室

男性もご参加いただけます😊

メジャーリーガーダルビッシュ有投手や千賀投手などもやっている背骨コンディショニング。

仙骨を中心に背骨を正しい位置に戻すことで体調を整えます。腰痛や肩こり下半身のむくみなどにお悩みの方にオススメです。

少人数でのレッスンですので、先生にたくさん質問などもできます！

講師 隈元先生（背骨コンディショニング協会パーソナルトレーナー）

日時 7月21日(金)

② 10:45~11:45(約60分)

参加料 1,200円

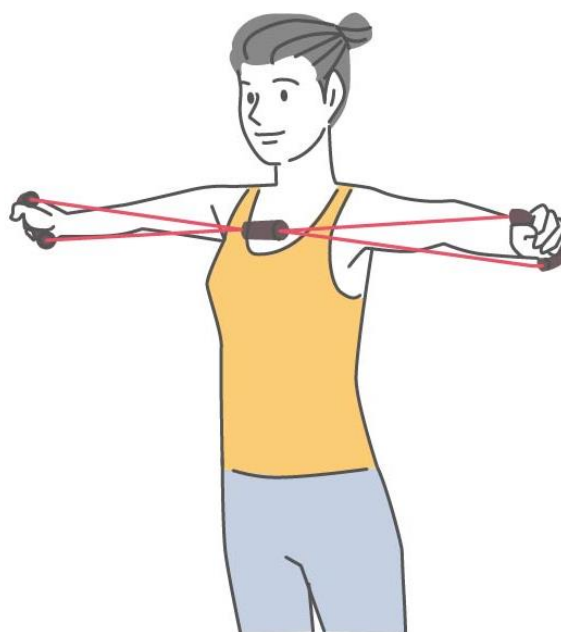
持ち物 ・長めのタオル2枚、飲みもの
・動きやすい服装

☆定員 12名☆



【申込方法】

- スイミング窓口での申込
- 電話予約
- Instagramダイレクトメッセージ



7月10日(月) 11:00~より予約受付開始

スイミング休館中はInstagramのみの受付となります。

ご不明な点はお気軽にお問い合わせください。

・お問い合わせ・お申込み

西日本スイミングクラブ 若松校

〒808-0023 若松区北浜 1-4-10

☎ : 093 (751) 1000

