

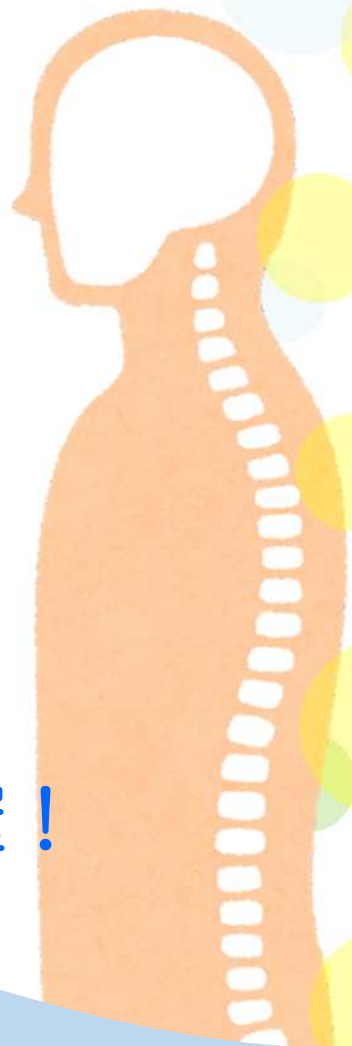
背骨コンディショニングとは？

背骨コンディショニングでは、

3つの運動方法で歪まないカラダ作りを目指します。

1. 関節や神経を「ゆるめる」
2. ゆるんだ関節を正しい位置に「矯正する」
3. 再び骨格が歪まないよう「筋肉向上」

背骨を整えることで、つらい痛みや不調を改善し、健康なカラダへリセットします。



4月より新規教室開設！

体験会開催！

■背骨コンディショニング体験会

○日程 3月5日(火)

○時間 10:00~11:00

○場所 北区体育館2階多目的室(大)

○定員 14名 ○対象 16歳以上



みうら みずえ
三浦 瑞江

※骨折・外傷・妊娠、あるいはその疑いや可能性がある場合は、安全面から運動は行えません。
【持ち物】口飲み物 口動きやすい服装 口汗拭きタオル 口120cm程の長めのタオル 口外靴用靴袋

受講料

(税込)

500円

【申込方法】①電話 ②施設窓口

【申込期間】2月13日(火)~2月25日(日) 9:00~20:00

【抽選】2月27日(火) 12:30~

【追加申込】2月28日(水)~ ※先着順、定員になり次第終了。

【納入】体験会当日に受講料(500円)をお支払いください。

Instagram

教室・イベント情報
公式アカウント



フォローお待ちしております

LINE

公式アカウント



友だち登録
お待ちしております



北区体育館

001-0908 札幌市北区新琴似8条2丁目1-25
地下鉄南北線「麻生駅」3番出口徒歩9分 / JR「新琴似駅」徒歩3分

011-763-1522

札幌市体育館グループ指定管理者

一般財団法人 札幌市スポーツ協会
私たちは、笑顔あふれる未来に貢献します

- 開館時間 9:00~21:00
- 休館日 第4月曜日(整備日)
- 駐車場 60台

