

歪みすっきり骨盤エクサ (月曜日)

簡単な運動・ストレッチで、筋肉や関節を緩めて背骨を矯正します。二度とずれないように筋力を向上させていきます。

対象	一般
時間	9:50~10:50 (受付 9:30~)
会場	多目的室 (体育館窓口にて受付)
定員	各回 25名
料金	1回 600円
講師	背骨コンディショニングインストラクター 黒澤 真理 先生
申込受付	【事前予約制】 専用予約ページ／電話／窓口にて 毎月20日9:00から翌月分予約開始 ※専用予約ページにつきましては裏面をご確認ください。
持ち物	飲み物・タオル・動きやすい服装 お持ちの方はマフラータオル (フェイスタオルよりも長いもの)
問合せ	〒983-0039 仙台市宮城野区新田東4丁目1-1 TEL. 022-231-1221

開催月	開催日			
4月	15	22		
5月	13	27		
6月	3	17	24	
7月	1	8	22	29
8月	5	19	26	
9月	2	9	30	
10月	7	28		
11月	11	18	25	
12月	2	9	16	23
1月	27			
2月	3	10	17	
3月	3	17	24	

上半身

首・肩甲骨・肩・肘・手首

下半身

腰・股関節・膝・脚・足裏



お手持ちのスマートフォンからも
日程のご確認が可能です。

※休講になった場合、電話連絡は行いません。
休講情報はHPでご覧いただくかお電話でご確認ください。