

令和元年度

背骨コンディショニング教室



背骨コンディショニング協会の先生にご指導を頂き、土曜コース（第1・3）と月曜コース（第2・4）にわけて行いました。

背骨を中心に歪みをゆるめ、矯正し、さらに筋力アップの体操を各人の体調にあわせてご指導いただきました。



先生の軽快なトークを聞きながら、参加者の皆さんで楽しみながら動いていきました。



*2020年2月24日から3月29日迄、コロナ感染症予防の為、教室は休講となりました。