

背骨

NEW

コンディショニング

お試し体験会

背骨の歪み、腰痛、肩こり、ひざ痛など様々な身体の不調を整えていくプログラムです。年齢、体力に関係なく、初めてでも安心して参加いただけます。



関節をゆるめる体操から始め、丸めたタオルを使って仙骨や腰椎、頸椎周辺のゆがみを矯正していきます。
難しい動作はなく、マットに寝た姿勢で行うことがほとんどです。
お気軽にご参加ください。

- | | | |
|---------|---|---------------|
| ■日時/時間 | 2026年3月29日（日） | 12時00分～12時45分 |
| ■持ち物 | 長めのフェイスタオル | 飲み物 |
| | ※レッスンにシューズは不要です | |
| ■参加費 | 510円（定員18名） | |
| ■申し込み方法 | 事前予約制 1階フロント又はお電話にてお申込みください
リフレッシュプラザ平塚 Tel.0463-51-1280 | |