

令和 6 年度総合体育館プログラム

『背骨コンディショニング体験講習会』

～ からだにやさしい体操プログラム ～

- 【日 程】 令和 6 年 5 月 26 日 (日)
- 【時 間】 午前 10 時～11 時 30 分 (9 時 30 分受付開始)
- 【会 場】 調布市総合体育館「小体育室」
- 【内 容】 肩こり, 腰痛, 膝の痛みをはじめとするさまざまな症状を改善・緩和するための体験講習会です。神経の出所である背骨まわりをゆるめる, ほぐすなど症状に合わせた適切な体操プログラムを提供いたします。ぜひ一度, お試ください。
- 【講 師】 背骨コンディショニング協会認定スペシャリスト: 石原 康恵 氏・やお ゆみ 氏 他
- 【対 象】 15 歳以上(中学生を除く)。怪我や妊娠の可能性のない、うつ伏せになれる方。病院に行ってもなかなか治らないカラダの不調をお持ちの方。
- 【参加費】 400 円 (総合体育館プログラムチケットをご購入ください。)
プログラム参加時間を含めて 2 時間 30 分以内はトレーニング室、ランニングコース、屋内プールの利用ができます。
- 【定 員】 50 人 (申込順) ※定員になり次第終了
- 【持 ち 物】 長めのフェイスタオル, ヨガマット(貸し出しあり)※室内用シューズ不要
- 【その 他】 運動の特性上, 骨折・外傷及び, 妊娠中の方は参加をお控えください。



【個人情報について】

参加者の個人情報は、本事業に関するご連絡、資料等の郵送のみに利用いたします。
また、調布市スポーツ協会の個人情報保護方針に従って厳重に管理いたします。

令和 6 年度「背骨コンディショニング体験講習会」 申込書

氏 名		性別		年齢	
電話番号					

<主催：公益社団法人調布市スポーツ協会 TEL042-481-6221 FAX042-481-6226 >

■ 5 月 22 日 (水) までに電話・FAX にてお申込みください。■

但し、定員になり次第終了とさせていただきますのでご了承ください。