

# スポーツデー 背骨コンディショニング

12月、1月と通常のスポーツデーの開催日が少ない為  
下記の通り追加開催させていただきます。  
開催場所は、3Fフレイルームになります。

肩こり、腰痛、膝の痛みなどの不調は背骨のゆがみから発生することもあります。  
やさしい体操で背骨ひとつひとつを動かし、不調の回復を目指すプログラムです。  
皆様のご参加をお待ちしております。

講師 小倉 恵子

日時 12月10日(金) 12:00~12:45

12月24日(金) 12:00~12:45

\* 12/17(金)・1/7(金)SD通常開催でございます。

\* 1月の追加開催日は決定次第ご案内いたします。

会場 サブアリーナ棟3Fフレイルーム

金額 330円 券売機にてスポーツデーチケットをご購入ください

定員 10名(先着順)

持ち物 運動に適した服装、長めのタオル(レッスンで使用します)  
マスク、飲み物(ふたつきボトル)、

備考 裸足で行うプログラムになります(靴下着用可)  
感染症対策チェックリストにご記入の上、15分前より券売機にて  
チケットをご購入後待機場所へお並びください。

(お問合せ) 川崎市とどろきアリーナ TEL 044-798-5000  
<https://todoroki-arena.com>





