

令和5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5年5月28日（日）
- 【時 間】 ①腰痛編／12時20分～13時20分
②首・肩こり編／13時40分～14時40分
※各回20分前から受付開始。①②両方の参加可。
- 【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、お試しください。
- 【講 師】 背骨コンディショニングスペシャリスト：石原 康恵 氏 ・ やお ゆみ 氏 他
- 【対 象】 調布市在住・在勤・在学の15歳以上の方(中学生を除く)
- 【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、ランニングコースの利用ができます。①②両方参加の場合も400円となります。
- 【定 員】 各回40人（申込順）※定員になり次第終了
- 【持 ち 物】 運動着、細長いスポーツタオルまたはフェイスタオル、ヨガマット(貸出しあり)
※室内シューズ不要
- 【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5年度「背骨コンディショニング体験講習会」申込書

| | | | | | |
|------------------|---|----|--|----|--|
| クラス (希望クラスに○) | ①腰痛編(12:20～13:20) ・ ②首・肩こり編(13:40～14:40) ①②続けての参加を希望の方は、両方に○をしてください。 | | | | |
| 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24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。