

メンテナンス 筋トレ

2026.6.19 (金)

10:30 ~ 11:30



担当インストラクター

あきやま じゅんこ

秋山 潤子

背骨コンディショニングは
緩める・矯正・筋トレの三要素で
痛みを改善→セルフメンテナンスが
できるメソッドです。
その痛みが劇的に改善するちょっと
したコツがあります。
筋トレバージョンのそのコツを
お伝えします。

セントラルウェルネスクラブ24 住ノ江

開催要項

場 所 : キッズスタジオ

時 間 : 10:30~11:30

料 金 : 2,200円(税込)

他クラブ利用・時間外利用の方はイベント開始前30分、
終了後45分は施設をご利用頂けます。

※一般の方は別途1,100円(税込)が必要となります。

定 員 : 20名(最少催行14名)

催行判断日: 6月14日(日)

持ち物 : 動きやすい服装、タオル、飲み物

申 込 : 5月22日(金) 8:00~開始

※QRコードからのお申し込みとなります。

別途詳細をご確認ください。お申し込みから
1週間以内にご入金をクラブでお願いいたします。

6月1日(月)より受付でのお申し込みも可能です。

入場順はWEBでのお申し込み順となります。

締 切 : 6月14日(日)

※6月14日(日)までのキャンセルにつきましては、全額
返金いたします。

6月15日(月)以降のキャンセルについては、
返金いたしかねますので予めご了承ください。

お申込みQRコード→
こちらからお申込み下さい。

