

3月の講座

ぎっくり腰のメカニズム

2024年3月20日(水・祝)

【時間】12:00～13:00

【場所】2Fスタジオ

【定員】20名

【対象】会員/一般 ※16歳以上の方

※一般の方も無料で参加頂けます。

【担当】笹部コーチ

寒暖差でぎっくり腰の方が増えているそうです。

ぎっくり腰のメカニズムを知ることで予防と改善方法を

分かりやすく解説します。

ぎっくり腰だけでなく
腰痛の予防、改善方法に関しても
ご説明いたします。
皆様のご参加
お待ちしております!!



ご予約はお電話ください。 TEL 0877-75-0010