

こんな症状、

皆様に当てはまらないでしょうか？

腰がいたいなあ...

受診するほどでもないけど
身体の調子がイマイチ...

運動前に体の調子を
整えたいなあ。

運動後の疲れが
なかなかとれないけど
どうしたらいいのだろう？



↓ そんな方々には、こちら!!! ↓

当施設で「リセットピラティス教室」担当の、**梶原陽一**氏による
ボディコンディショニングが始まります！

日時：毎週月曜日 14：00～18：00

場所：スポ net なんぶ 2階会議室

定員：毎回 5名まで

申し込み方法：完全予約制になります、下記時間帯から希望の番号を選び
受付または、お電話にてご予約下さい。(TEL0859-66-5400)

①14：00～14：40 ②14：50～15：30 ③15：40～16：20

④16：30～17：10 ⑤17：20～18：00

価格：¥2,500(税込) ※当日券売機でチケットを購入してください。

当日の流れ：(40分)

問診5分→姿勢動作チェック5分→施術・ストレッチ・運動処方など30分



NPO 法人南部町総合型地域スポーツクラブ スポ net なんぶ 事務局

〒683-0351 鳥取県西伯郡南部町法勝寺 331-1 (南部町総合福祉センターしあわせ内)