



2020-2021

コンディショニング教室②

肩こりコンディショニング



～頑固な肩こりさんもほっかぽか！～

さすったり揺らしたりして、首や肩のハリ・コリを解消していきます！

肩周りの力が抜けると、身体も心もほっこりしますよ！！

期 日 1月31日(日) 10:00~11:30

場 所 奥州市総合体育館

ミーティングルーム

人 数 20人(小学生以上)

参加費 500円

持ち物 フェイスタオル2枚・ヨガマット・飲み物

服 装 首元が出しやすい服装

申込み 奥州市総合体育館まで

電話またはFAXでお申し込みください

TEL 0197-22-7000

FAX 0197-22-7001

申込開始日 令和3年1月8日(金) 9:00~



《こんな方におすすめ！》

- ・肩こり、首こりの方
- ・五十肩、四十肩の方
- ・猫背が気になる方
- ・腕が上がりづらい方
- ・ぐっすり眠れない方

講師

NCA日本コンディショニング協会

認定インストラクター 菊地 奏子

新型コロナウイルス対策として、当日の受付にて検温を実施します。

体温が37.5℃以上の方はご参加をお断りさせていただきますのでご了承ください。

裏面をチェック!!

.....きりとり.....

【肩こりコンディショニング】申込用紙

氏名 () 電話番号 ()

年齢 () お住まい () 例：奥州市水沢

新型コロナウイルス感染対策受講時のお願い

- (1) 入退室時には設置した消毒液で手指消毒と使用備品の消毒をお願いいたします。
- (2) くしゃみ、咳をする際のマナーを守ってください。
- (3) 換気のため、諸室の扉を締め切らずに実施します。
- (4) 受講中はマスク着用可能です。また講師もマスクを着用する場合があります。
- (5) ご自身または同居されている方で、咳・発熱などの倦怠感、嗅覚・味覚障害などの症状がある場合は受講をお控えください。