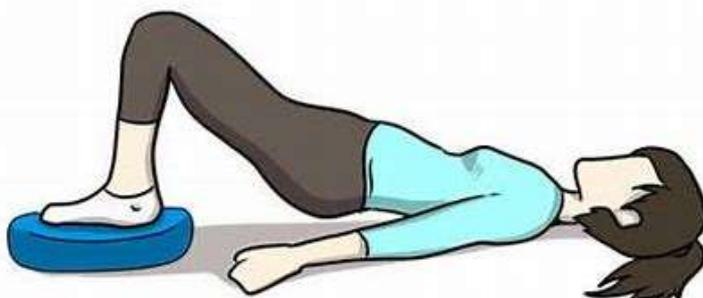


肩こり腰痛解消バランス

ティスク教室

【期待できる効果】

- ・体幹筋のアウトERMASSLの強化
- ・バランス機能向上
- ・姿勢や骨盤の歪みの改善



日時：毎週火曜日（祝日を除く）15：00～15：50

場所：姫路市すこやかセンタースタジオ内

講師：落合

料金：3回3,300円（税込み）4回4,400円（税込み）

5回5,500円（税込み）※各月の実施回数で異なる

1回1,210円（税込み）初回体験550円（税込み）

※施設利用料金別途要（ティ・フルタイム定期券での利用、一回券、回数券でご利用ください。）

対象：16歳以上 定員：15名（先着順）

持ち物：動きやすい服装、水分補給