

背骨コンディショニング

# 肩こり腰痛すっきり体操

背骨を整えて体の不調を改善しましょう



日程：12/1（金）  
12/8（金）  
12/15（金）  
（全3回）

時間：10：00～11：30

場所：武山コミセン集会室兼体育室

講師：背骨コンディショニング協会認定  
パーソナルトレーナー  
須藤 孝さん

対象：一般（全3回出席できる方）

定員：20名  
（応募者多数の場合抽選）

参加費：150円（保険料）

持ち物：ヨガマット（必須）  
フェイスタオル  
（通常の長方形タオル）  
動きやすい服装  
室内用運動靴（スリッパ不可）  
汗拭き用タオル  
水分補給用飲み物



申込締切 11月16日(木) 必着

## 《申込方法》

①講座名「すっきり体操」②氏名（ふりがな）③年齢④郵便番号⑤住所⑥電話番号 をご記入の上、  
Eメール・電子申請・往復はがき・衣笠コミセン窓口（返信用はがき持参）のいずれかでお申し込みください。

※ Eメールでお申し込みの方には、受信確認メールを翌日までに送信しています。（土日祝を除く）  
確認メールが届かない場合はお問い合わせください。

【申込・問合せ】衣笠コミュニティセンター 〒238-0022 横須賀市公郷町2-11

TEL：046-852-3596 Eメール：kiph-bes@city.yokosuka.kanagawa.jp



電子申請はコチラ↑

！！本年度より【申込・問合せ】は衣笠コミュニティセンターになっておりますのでご注意ください！！