

# 背骨コンディショニング

その不調、背骨の歪みが原因かも…？背骨の歪み、整えましょう！！

## 月曜日 クラス

8月6日、20日、27日  
15:10~16:10

肩甲骨周辺をほぐす体操で、  
背骨の歪みを整えます。  
肩こり、背中の張り等でお  
悩みの方にオススメです。

## 金曜日 クラス

8月10日、24日、31日  
18:15~19:15

骨盤周辺をほぐす体操で、  
背骨の歪みを整えます。  
腰痛、膝痛等でお悩みの方  
にオススメです。

場 所：健康づくりセンター 病院地下1階

料 金：1回 920円（税込）

1回のみ参加も可能です

持ち物：動きやすい服装・飲み物・タオル

定員5名  
予約制

お申込み・お問合せ

少人数制

1クラス最大5人までの  
少人数でじっくりお教  
えします

松本歯科大学病院 健康づくりセンター

午前10:00~13:30 午後15:00~19:30

定休日 土・日・祝日

TEL 0263-51-2304

