

宗像市スポーツサポートセンター

春の木曜 定例教室



担当：古賀 美幸

■クラス開催期間

2024年5月2日（木）～7月18日（木）
12回

■申し込み

4月2日（火）から窓口及び電話で
申し込む。同センター☎72-1112
火曜日～金曜日の9：00～
17：00（祝日を除く）

■その他

各クラス20人（市民優先）。

体験参加可（1回500円）

※欠席した分の補講はなし。

欠席回数分、他施設を使用することが
できるチケットを提供。

詳細は同センター

※宗像市以外の方は教室開始日
以降の申し込みになります。

■参加料

6,000円（12回分）

申し込み時に一括払い

背骨コンディショニングクラス

10：00～11：00

脊柱や骨盤のゆがみからくる肩こりや腰痛
を簡単な体操とトレーニングで改善します。

