

# 肩腰膝痛予防教室

## ワンダーレッスン

肩腰膝痛でお悩みの方、そして予防したい方、様々な用具を使用し、  
コンディショントレーニングを実施し、機能改善を図ります。

週1コースで皆様のご都合に合わせて参加できます。

**New**

### 令和5年11月17日(金)～

受付 13:15～ 開始 13:30～14:30

毎週金曜日（祝祭日は除く）

11 / 17 ・ 11 / 24

12 / 1 ・ 12 / 8 ・ 12 / 15 ・ 12 / 22

1 / 12 ・ 1 / 19 ・ 1 / 26

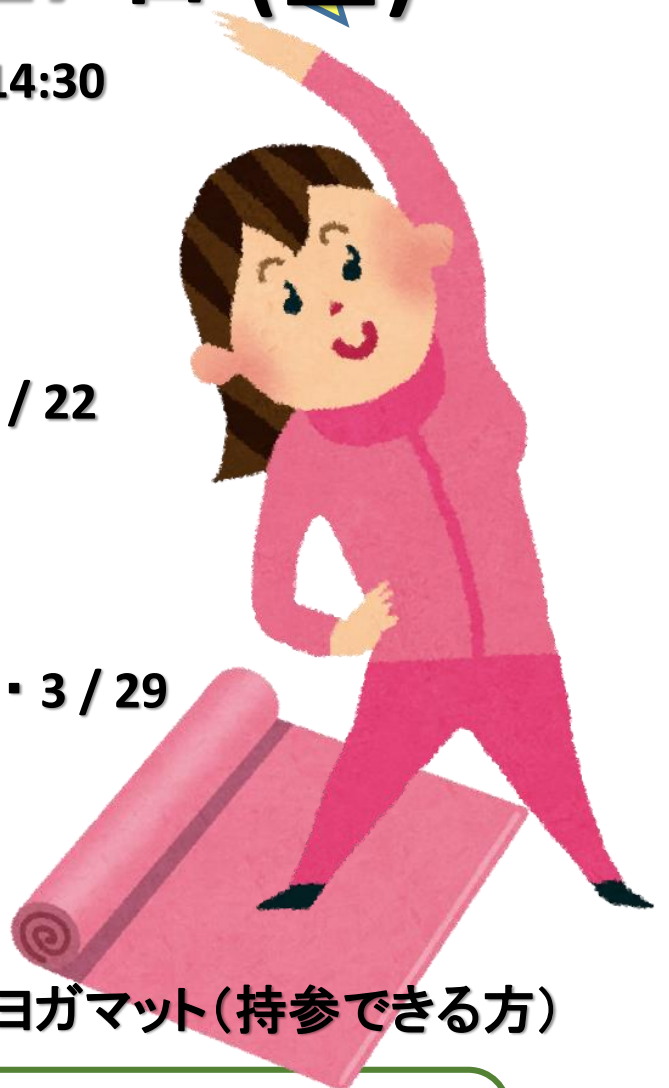
2 / 2 ・ 2 / 9 ・ 2 / 16

3 / 1 ・ 3 / 8 ・ 3 / 15 ・ 3 / 22 ・ 3 / 29

会場 : 地下1階さんぽみち

参加料 : 600円

持ち物 : 運動のできる服装・ヨガマット(持参できる方)



【お問い合わせ】

栄スポーツセンター TEL045-894-9503

横浜市栄区桂町279-29

URL:<https://yokohama-sport.jp/sakae-sc-ysa/>