

からだの歪み

・バランス改善教室



【貴方に合った改善方法をアドバイスします！】

お一人おひとりに適した『からだを整える為の運動』や『日常生活の中で意識すべきポイント』などをお伝えします。

歪み・バランス・クセなど、ご自分のからだの状態を知っていただき、からだに優しく、正しい運動で健康維持、姿勢改善、スタイルアップへと導きます！

受講料 **4,800円** (全6回)

金曜教室

(14:00~15:30)

1月 18日、25日

2月 8日、22日

3月 8日、22日

火曜教室

(10:00~11:30)

2月 5日、12日、19日、26日

3月 12日、19日

※なお、一度いただいた受講料は返金できませんので、ご了承ください。
※両曜日とも内容は同じです。



定員 **各20名** ※申込みが少ない場合は、中止になる場合があります。

場所 **正雀市民ルーム 3階大会議室**

持ち物 **動きやすい服装、水分補給できるもの、ヨガマットもしくは大判のバスタオル**

申込 **正雀市民ルーム窓口
または電話にて受付を行います。**



摂津市立
正雀市民ルーム

〒566-0024

大阪府摂津市正雀本町1-11-1

TEL : (06)6381-0116

URL : <http://shojyaku.net/index.html>

正雀市民ルーム
ホームページURL

