

からだの歪み

・バランス改善 体験教室



【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！

日時

10月11日 (金) 14:00~15:30

10月15日 (火) 10:00~11:30

※両日とも、内容は同じです。

受講料

500円/回

※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。

定員

各20名 (要申込)

※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

