

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 **9,600円** (全12回)

火曜教室

(10:00~11:30)

10月	12・26日	1月	11・25日
11月	9・30日	2月	8・22日
12月	14・21日	3月	8・22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。

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
またはお電話にてお申込みください。**



摂津市立 正雀市民ルーム

指定管理者: 株式会社ビケンテクノ
〒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

