

平成30年度

健康ストレッチ教室



講師：岡島めぐみ

普段使えない筋肉を伸ばしたりトレーニングして、日常生活をよりアクティブにしていきましょう!!
毎週みなさんで楽しくおこなっています♪

資格：AFAAヨガ、 AFAAピラティス
AFAAエアロビクス
健康運動実践指導者



3ヶ月単位の教室

対象 60歳以上のかた

日程 毎週金曜日

時間 15:00~16:00

場所 武道館 会議室

定員 15名

参加費 5,060円(11回の場合)

注) 一旦お支払い頂いた参加費は、いかなる理由があってもご返金できません

申込方法 武道館窓口までお越しください

尚、定員数になり次第、受付は終了とさせていただきます
体験受講後の申込み受付もおこなっております(体験料600円)

持ち物 動きやすい服装・汗拭きタオル・飲み物

注意事項 教室中の事故等につきましては、応急処置の他は主催者側において一切その責任を負いかねますので、ご注意ください

お問合せ

箕面市立第一総合運動場

武道館

〒562-0005 箕面市新稲3-12-1

TEL: 721-7979 FAX: 724-4030