

SSKスポーツスクール(味舌体育館)

自律神経を 整えるストレッチ

2022年度

◆講師 木村 彩人 先生 (健康運動実践指導者)

◆実施日 毎週月曜 11:00~11:30 (30分)

※今年度の開催日程は裏面をご確認ください。

◆対象 16歳以上

◆参加料金 2,000円 (税込) / 月4回

※月初開催日に窓口にお支払ください。

◆持ち物

◎運動できる服装 ◎屋内用シューズ ◎タオル ◎水分補給できるもの

◆定員 30名

◆体験会 12月5・12・19・26日 (複数回受講可) 300円/1回



【スクール内容】

心と身体の健康におススメする「ストレッチ」や「筋膜リリース」を行います！
運動に慣れていない方にも、お気軽にご参加して頂ける内容です。

〒566-0023 摂津市正雀1丁目1番6号

摂津市立味舌(ました)体育館

電話：06-7507-2746

【指定管理者 (株)エスエスケイ】

Sports Co-Creation

【申込方法/注意事項】

①お申込み時に、参加費用をお支払いください。

※初回日のお支払いでもOKです

※お支払が完了していない場合、受講できません。

②12月1日から受付いたします。

※定員に達した場合、お断りする場合がございますので、お早めにお申込の程お願いいたします。