

SSKスポーツスクール(味舌体育館)

NEW 姿勢改善教室 水・木クラス

2026年度

◆トレーナー 高橋 ひろゆき先生

(アメリカ オレゴン州立大学アスレティックトレーナー科卒)

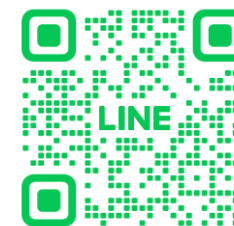
◆実施日 毎週 木曜日 9:30~10:50【3階 第2体育室】

不定期 水曜日 9:30~10:50 / 水・木曜日 13:30~14:50【2階 研修室】

◆定員 12名(第2体育室)事前予約制 / 8名(研修室)事前予約制

◆参加料金 4,000円(6回チケット)

ステップエクササイズ教室への参加・振替えも可能です(要予約)



味舌体育館公式LINE

<注意>

- ・定員に達している場合は、予約はできません
- ・欠席の場合は別日へ振り替え可能。
- ・1階カウンターにて受付後、【第2体育室】または【研修室】に入室してください。

◆持ち物 ◎運動できる服装 ◎屋内用シューズ ◎水分補給できるもの ◎タオル

【効果】

✓猫背・巻き肩改善！ ✓骨盤ひきしめ！

✓O脚改善！ ✓立ち姿勢改善！

〒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

令和8年度 姿勢改善教室開催日程

【木曜日午前クラス】

月 \ 回	1	2	3	4	5
4月	4月2日	4月9日	4月16日	4月23日	4月30日
5月	5月7日	5月14日	5月21日	5月28日	
6月	6月4日	6月11日	6月18日	6月25日	
7月	7月2日	7月9日	7月16日	7月23日	7月30日
8月	8月6日	8月13日	8月20日	8月27日	
9月	9月3日	9月10日	9月17日	9月24日	

※10月以降の日程は随時ご案内いたします。

【チケットについて】

- ◆ステップエクササイズ教室と姿勢改善教室の共通チケットです。
- ◆1階カウンターにてチケットを購入後、ご予約ください。
 - ※購入チケットの回数に応じて、ご予約可能です。
 - ※予約日当日は必ずチケットを持参のうえご参加ください。