

SSKスポーツスクール(味舌体育館)

姿勢美人を作る

2024年度

体幹エクササイズ

- ◆講師 木村 彩人 先生(健康運動実践指導者)
- ◆実施日 毎週月曜 10:00~10:45(45分)
- ◆対象 16歳以上
- ◆定員 30名
- ◆参加料金 4,000円(税込) / 月4回
体験料:500円※初回のみ、見学は無料
- ◆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



〒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

【スクール内容】

姿勢や身体の動きをチェックし、美しい姿勢を手に入れるための「エクササイズ」「ストレッチ」「バランス運動」等を行います。

令和6年度 姿勢美人を作る体幹エクササイズ開催日程

月曜日 10:00~10:45 対象：16歳以上

月会費（月4回制）：4,000円/月

※5・8・9・10・11・1月度は祝日を挟むの為、月会費は3回分の3,000円となります。

月/回	1	2	3	4
4月	4月1日	4月8日	4月15日	4月22日
5月	5月13日	5月20日	5月27日	-
6月	6月3日	6月10日	6月17日	6月24日
7月	7月1日	7月8日	7月22日	7月29日
8月	8月5日	8月19日	8月26日	-
9月	9月2日	9月9日	9月30日	-
10月	10月7日	10月21日	10月28日	-
11月	11月11日	11月18日	11月25日	-
12月	12月2日	12月9日	12月16日	12月23日
1月	1月6日	1月20日	1月27日	-
2月	2月3日	2月10日	2月17日	3月3日
3月	3月10日	3月17日	3月24日	3月31日