

高橋トレーナーによる「姿勢改善教室」

第一期日程表

7月	2日 ^水	3日 ^木	10日 ^木	16日 ^水	17日 ^木	23日 ^水	
時間	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	
8月	13日 ^水	14日 ^木	17日 ^日	20日 ^水	27日 ^水	28日 ^木	
時間	AM/PM	AM/PM	AM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	



■AMコース:
9:30~10:50(80分)
■PMコース:
13:30~14:50(80分)
【各コース 定員12名】

■6回分回数券(4,000円)

※上記の日程から6回分の希望日を先にご予約ください。

※欠席される際は教室開始時刻までにご連絡ください。欠席分を他の日時へ移行できます。連絡が無い場合はできません。

※お持ちの6回分を使い切ったときは、次の回数券を購入して第一期内でも引き続きご参加いただけます。

※お申込みが各日時の定員に達した場合は、そのお時間のお申込みはSTOPさせていただきます。

【教室内容】

・姿勢改善(猫背、巻き肩、骨盤、O脚などの矯正体操)

・ひきしめ体操

これら目的のストレッチや体操、または筋トレを行います
(イス/マット上の運動がメイン)

【お持物】

✓運動できる服装

✓室内シューズ

✓タオル

✓ご自身のお飲み物



【参加条件】

・中学生以上の年齢で自身の力で床に寝たり、立ったりできる方

お問い合わせ: 味舌体育館(06-7505-2746)
指定管理者 (株)エスエスケイ