

高橋トレーナーによる「姿勢改善教室」



■AMコース:
9:30~10:50(80分)
■PMコース:
13:30~14:50(80分)

第二期日程表

9月	4日 ^木	10日 ^水	11日 ^木	17日 ^水	18日 ^木	24日 ^水	25日 ^木			
時間	AM/PM	AM/PM	AM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM			
10月	1日 ^水	2日 ^木	9日 ^木	15日 ^水	16日 ^木	22日 ^水	23日 ^木	25日 ^土		
時間	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM		



■6回分回数券(4,000円)

- ※教室は11月以降も継続するので余った回数分は11月以降にもご利用になれます。
- ※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同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、その日時のお申込みは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、扁平足などの矯正体操)
 ・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(06-7507-2746)
 指定管理者 (株)エスエスケイ