

高橋トレーナーによる「姿勢改善教室」

第3期前半日程表

11月	5日	6日	12日	19日	20日	26日	27日				
時間	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	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)



■6回分回数券(4,000円)

※教室は12月以降も継続するので余った回数分は12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、O脚の矯正体操)
- ・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