

PPK 健康体操教室

★ピンピンキラリ★

◆西区民センター1F ホールで行います



運動せなあかなあ～
最近体力落ちてきたな～
歩くの遅なってきたな～
などなど、なんとなく動きにくさを感じてる方へ
初心者向けの体操教室です。

7/12・7/26・8/9・8/23・9/13（水曜日）13:30～15:00

<内容>

♪手遊びのような準備体操から

♪腹式呼吸とストレッチ

♪足裏を意識して

♪簡単なリズム体操

どれも簡単な体操です

一緒に楽しみましょう！



<5回コース>

参加費：4,000円（5回）

定員：25名

持物：運動靴・バスタオル・飲料

注意事項：レッスン中は携帯をマナーモードにしてください

【講師】

フィットネスインストラクター

坂之上 秀子



会場 お問い合わせ お申込み

大阪市立西区民センター

〒550-0014 大阪府大阪市西区北堀江 4-2-7

TEL06-6531-1400 FAX06-6531-1402

<http://osaka-nishikumincenter.jp/>