

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！

運動せなあかんなあ…
体力落ちてきたなあ…
歩くの遅なってきたなあ…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！



10/9・10/23・11/13・11/27・12/11 (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：バスタオル・飲料

注意事項：レッスンでは運動靴を履いて下さい(外履きOK)

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

ハウスビルシステム西区民センター 〒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/>