

肩コリ・腰の痛み予防教室

- ・屋内シューズ
 - ・動きやすい服装
 - ・飲み物をお持ちください。
- ※シューズはレンタルがあります。

肩甲骨の動きを良くする筋肉を動かして肩の負担を減らします
ストレッチや運動を行い腰の痛みの軽減を目指していきます
柔軟性を上げ、不調の起こりにくい体作りを目指します
暖かい環境で行うので、リラックスしながら、運動いただけます



館内設備

★ 空調完備

★ 更衣室完備

★ シャワー室完備

★ 気温を気にせず運動できます

付属の駐車場もあります

場 所 鶴見スポーツセンター 多目的室

日 時 1月22日 (木) 10:00~11:00

受講料 1,500円 (税込)

対 象 20歳以上の男女

お申し込み方法

電話 (下記記載) ・WEB申込 (右側二次元コード) ・窓口

教室内容

肩のコリや腰の痛みにお悩みの方・からだの不調を予防したい方、そんな方におすすめです！
暖かい室内で行うので、体を冷やさず、運動ができます
ストレッチを中心とした教室です
痛みの原因の筋肉を伸ばして、不調のない体を目指しましょう!!



こちらからも
お申し込みできます



鶴見スポーツセンター

TEL: 06-6915-2567

〒538-0036 大阪市鶴見区緑地公園内2-163

<https://shisetsu.mizuno.jp/m-7201/event/cat/all>

○営業時間 9:00~21:00

○休館日 月曜日
(祝日の場合、翌日の火曜日)
年末年始

指定管理者: 鶴見緑地スマイルパートナーズ