

～健康寿命を延ばして、いつでもイキイキと！～

機能改善スマイル体操



新規受講生募集

場 所 鶴見緑地球技場 館内会議室

日 時 木曜日 11:30～12:15

受講料 800円(税込)/1回券
3,000円(税込)/月謝(月4回)
8,400円(税込)/1クール(3ヵ月12回)

対 象 60歳以上

コーチ紹介



広江 先生

- ・全日本エアロビクス選手権 個人の部 優勝
- ・エアロビクスや骨格リカバリー等 指導歴 30年以上

お問合せ・ご予約

鶴見緑地球技場

06-6915-4712

※体験料金はなく、1回券の適応です。
入会金はありません。

スクール内容

カラダの機能改善を目指すクラスです。
マット体操で背骨・肩甲骨・骨盤などをほぐします。動きにくくなった体を使いやすいカラダに導き、膝・肩・腰の痛みや頭痛・めまいの改善も期待できます。当教室では、和気あいあいとグループレッスンで行うので、気軽に楽しんで取り組んでもらえます！

定 員・・・15名

持ち物・・・動きやすい服装、飲み物、汗拭きタオル
※マットはこちらで準備させていただきます。



鶴見緑地球技場

TEL : 06-6915-4712

〒538-0035 大阪市鶴見区浜1丁目1-37

●営業時間 9:00～21:00

●休館日 年末年始

●臨時休館 施設点検等での休館あり