MIZUNO SPORTS SCHOOL

～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





フィットネス



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)
8,000円 (税込) /1クール(3ヵ月12回)

対　象　60歳以上

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・・・8名(コロナ対策により減員中)
- 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。

コーチ紹介



広江　先生

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。
入会金はございません。

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
https://shisetsu.mizuno.jp/m-7201

●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