

# 健康フィットネス教室



講師：伊藤諭有子

楽しく動いて筋肉をほぐし、バランスのとれた体を目指しましょう。  
心もほぐれて、ほんわか気持ちよく★★

資格：  
龍村ヨガ研究所認定インストラクター  
手のひらセルフケア協会認定  
マスターインストラクター  
ボディキネシス（機能改善）インストラクター



**対象** 60歳以上のかた

**日時** 毎週火曜日 14:00~15:00  
※詳しい日程は裏面をご覧ください

**場所** 武道館 第一道場（畳間）

**定員** 15名

**参加費** 3ヶ月制の為、期によって回数が異なります。  
（1回あたり660円）

※金額は日程をご確認ください。  
体験後の途中入会の場合のみ回数割となります。

**申込方法** 武道館窓口までお越しください  
尚、定員数になり次第、受付は終了とさせていただきます  
体験受講後の申込み受付もおこなっております（体験料800円）

**持ち物** 動きやすい服装・汗拭きタオル・飲み物

**注意事項** 教室中の事故等につきましては、応急処置の他は主催者側において一切その責任を負いかねますので、ご注意ください

3ヶ月単位の教室

お問合せ

箕面市立第一総合運動場

武道館

〒562-0005 箕面市新稲3-12-1

TEL: 721-7979 FAX: 724-4030