

～ロコモ予防～ 体バランス改善教室



講師：井上智保子

呼吸・精神・身体の3つの調和で、バランスを整え、全身の血液の流れを良くし、気分を爽快にします。激しい運動ではありませんのでご安心ください。身体の爽快さや、変化を感じることができます。まずは体験から是非ご参加ください。



対象

30歳以上のかた

日時

毎週木曜日 13:30~14:30

※詳しい日程は裏面をご覧ください

場所

武道館 第二道場（板間）

定員

15名

参加費

2,100円（2回の場合）

3,150円（3回の場合）

4,200円（4回の場合）

注）期によって料金は異なります。詳細は日程をご確認ください。

退会 又は お休みを希望されるかたは
必ず事前にご連絡ください

毎月の初回に
窓口にてお支払い
（1回あたり1,050円）

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

1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