

【無理なく続ける元気習慣】

すこやか運動教室

座ったままだから安心身体に優しい運動初めてみませんか？

主に椅子に座っての動きが多いので、無理なくどなたでも参加しやすい教室です。



初回無料
定員15名

こんな方におすすめ！

- 運動不足が気になる
- 足腰に不安がある
- 無理なく身体を動かしたい
- みんなと一緒に楽しく過ごしたい
- 毎日元気に過ごしたい

場所 ミラタップパーク芦屋会議室
曜日 火曜日(月1)・毎週金曜日
時間 10:00~11:00
持ち物 動きやすい服装・水分
参加費 770円(税込)/回

お問合せ・お申込み

0797-38-2103

メールアドレス: ashiyasogo@mizuno.co.jp

受付時間
9:00 ~ 19:00

ミズノ ミラタップパーク芦屋

検索



ミラタップパーク芦屋
LINE アカウント・Instagram
施設の空き状況・イベント情報を
配信していきます。是非、登録ください。

ミラタップパーク芦屋(総合公園) 指定管理者

(ミズノ・芦屋市スポーツ協会・理研グリーン共同体)

〒659-0034 兵庫県芦屋市陽光町 1-1

教室を利用の方のみ駐車場代無料

