

# からだの歪み・バランス改善



## 健康体操教室



専門の測定員が測定器を使い、  
ご自身のからだの歪み・バランス・クセなどを測定。  
全6回のプログラムで、からだを優しく、  
健康維持、姿勢改善、  
スタイルアップへと導きます！

### ◆受講スケジュール◆

1回目	1/12(金)午前	10:00~12:00	専用機器による測定+全身のストレッチ
2回目	1/26(金)午前	10:00~11:30	からだの前後のバランス、猫背・反り腰を改善する運動
3回目	2/9(金)午前	10:00~11:30	からだの左右のバランス、体の捻じれを改善する運動
4回目	2/23(金)午前	10:00~11:30	下半身、骨盤を中心に改善運動
5回目	3/9(金)午後	13:00~14:30	肩、体側を中心に改善運動
6回目	3/23(金)午前	10:00~12:00	測定+ご自宅で出来るストレッチメニューをご紹介！



**受講料** 4,200 円(全 6 回分)

**定員** 先着 20 名

※一度いただいた受講料は返金できませんので、ご了承ください

**場所** 阿倍野区民センター 1階 集会室 1



**持ち物** 動きやすい服装、水分補給できるもの

### 大阪市立 阿倍野区民センター

〒545-0052  
大阪市阿倍野区阿倍野筋4-19-118  
**TEL : 06-4398-9877**  
URL : <http://abeno-cc.net/>

阿倍野区民センター  
ホームページURL

