

ご好評につき第3弾

からだの歪み・バランス改善

# 健康体操教室

筋肉が固くなりやすい箇所

脂肪のつきやすい箇所

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！

1回目と6回目に  
測定を行います！

## ◆受講スケジュール◆

1回目	9/5(水)	10:00～12:00	測定+器具を使用しないコンディショニングメニュー
2回目	9/19(水)	10:00～11:30	猫背、反り背、身体の前後バランスを中心とした改善プログラム
3回目	10/10(水)	10:00～11:30	下半身、骨盤を中心とした改善プログラム
4回目	10/24(水)	10:00～11:30	肩の歪み、身体の左右バランスを中心とした改善プログラム
5回目	11/7(水)	10:00～11:30	肩、体側、身体の捻れを中心とした改善プログラム
6回目	11/21(水)	10:00～12:00	測定+コンディショニングメニュー

## 受講料

4,200円(全6回分)

※一度いただいた受講料は返金できません

## 定員

申込順 30名

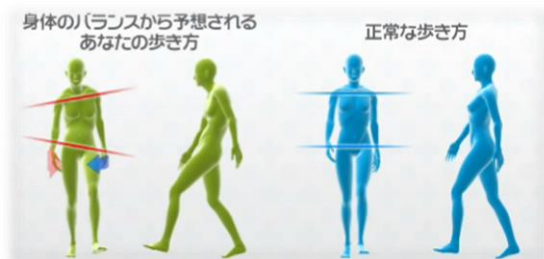
※下部の申込用紙を区民センター  
事務室までご提出ください。

## 場所

阿倍野区民センター 2階 大ホール

## 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

