

100才まで自分自身で歩くためのからだづくり!!

ピラティス教室

インナーマッスルを鍛え、腰痛、膝痛、肩こり等の改善を図ります。
60代70代の方でも安心して取り組みます。
特にシニア層の方は老化やケガ防止にも役立ちます。
4月以降は毎月3回講座の定期開催を予定しています。



開催日

毎週 水曜日 (月3回) 14:00~15:00



4月	10日・17日・24日	7月	10日・17日・24日
5月	8日・15日・22日	8月	7日・21日・28日
6月	5日・12日・19日	9月	11日・18日・25日

場所

阿倍野区民センター 1階 集会室1



受講料

3,000円(1ヶ月分)

※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。

※受講料は月初1回目の授業終了時に事務所で支払ってください。

定員

20名(申込順)

※女性のみご参加いただけます。

※参加人数が10名以下の場合には開催致しません。



持ち物

ヨガマット、タオル、水分補給のドリンク、動きやすい服装



申込み

下部の申込み用紙を区民センター事務室までご提出ください。

※ご記入いただいた個人情報は、講座参加の確認や講座に関する連絡の為に使用いたします。
お申込みいただいたことをもって同意されたものとみなします。

【講座の開催中止について】大阪市内に「暴風警報」または「特別警報」が開催時間の3時間前の時点で発令されている場合、もしくは地震等でJR環状線とOsaka Metroの双方が運行を停止した場合、講座は中止させていただきます。

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

