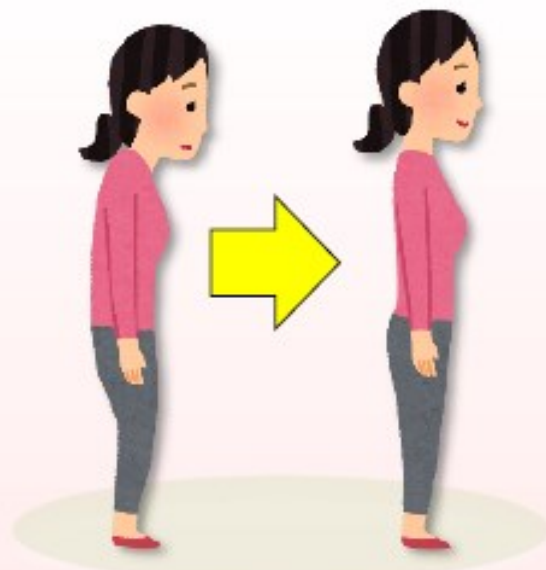


姿勢改善&ウォーキング

正しい姿勢に導くためのエクササイズと、
ひざや腰など、身体への負担の少ないウォーキングを学びます。

運動経験が無くても大丈夫!!一緒に楽しみながらレッスンしましょう♪♪



日 程	全10回 火曜日 15:30~17:00 【10月】7日・14日 【11月】4日・11日・25日 【12月】2日・9日・16日・23日 【1月】6日		
場 所	中央会館（ホール）	定 員	20名（先着順）
料 金	8,000円（10回分・傷害保険料を含む）		
持ち物	運動のできる服装、靴下、靴、タオル、飲み物など		
お申込み	（一財）大阪市コミュニティ協会 中央区支部協議会（大阪中央会館）TEL:06-6211-0630		



【講師：樋口美愛】 STAGE LABO 専属講師

- ・介護予防健康アドバイザー・機能改善体操普及員・ピラティスインストラクター
- ・Kinefoot®認定ウォーキング マスターインストラクター等の有資格者
- ・大阪市生涯学習インストラクター登録講師としても活動。3児の母。
- ・『すべての人に等身大の美と健康を!!』をコンセプトに美stageを設立し、老若男女問わず、様々な人の健康づくりのお手伝いをしています。