

第1期

筋トレ & ストレッチ

簡単な筋肉トレーニングで身体を温め
全身心地よくストレッチ!



仲塚 かおり 先生

Stretching オーナー インストラクター ストレッチングトレーナーセルフJSA-CSTS
ストレッチングパートナーJSA-CSTP 筋トレインストラクター プロパーソナルトレーナー

自律神経を整えます!

開催場所：中央会館（ホール）

開催時間：10:30 ～ 11:30

講師：仲塚 かおり 先生

受講料：10,000 円（10 回分：傷害保険料を含む）

定員：15 名（先着順：12 歳以上の男女）

準備物：運動のできる服装、タオル、飲み物など

日程：全10回 金曜日

4月 10日 24日

5月 8日 22日 29日

6月 12日 26日

7月 10日 24日 31日

お申込・お問合せ先

(一財) 大阪市コミュニティ協会 中央区支部協議会 (大阪市立中央会館内)

TEL: 06-6211-0630

※ 1 階受付にてお申込み下さい