

第1期

体幹トレーニング 教室



腹筋&骨盤底筋を鍛えて、すっきり下半身に!

開催場所：中央会館（ホール）

開催時間：13:30 ~ 15:00

講師：樋口美愛 先生

受講料：4,800 円（8 回分：傷害保険料を含む）

定員：20 名（先着順・女性のみ）

準備物：運動のできる服装、タオル、飲み物など

日程：全 8 回火曜日

5 月 7 日 14 日

21 日 28 日

6 月 4 日 11 日

18 日 25 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ください