

正しい姿勢で音楽に合わせてゆったり全身ストレッチ！

バレエ講師による ストレッチ教室

MIZUE 先生



\\ 続けることでうれしい効果も! ? //

体幹力
アップ

腰痛
改善

運動不足
解消

関節
可動域
改善

～スケジュール～

場所

大正区コミュニティセンター
3 階ホール

時間

木曜日 10:30~11:30

定員

30 名 (女性限定)

料金

6,600 円 / 全 11 回

持ち物

動きやすい服装・飲み物

1月	15日(木)	22日(木)	29日(木)	
2月	5日(木)	12日(木)	19日(木)	26日(木)
3月	5日(木)	12日(木)	19日(木)	26日(木)

●体験レッスン ≫ 600 円

お申込み
お問合せ

大正区コミュニティセンター 2F 大正区千島 2-6-15

電話：06-6553-5511 FAX：06-6554-7878

一般財団法人大阪市コミュニティ協会 大正区支部協議会

HP◆<http://osakacommunity.jp/taisho-kaikan/>



Instagram