

第3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!



自律神経を整えます!

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

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：8,000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

12月 13日 20日

1月 10日 24日 31日

2月 7日 14日 28日

3月 14日 28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