

# 体幹トレーニング

日ごろの運動不足解消、腰痛予防、肩こりや猫背、尿漏れ等のお悩み軽減のためのエクササイズを一緒に楽しみながら行いましょう



日程	全 10 回 火曜日 13:30~15:00 【1月】7日・14日・21日・28日 【2月】4日・18日 【3月】4日・11日・18日・25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、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
- ・Kinofit®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。