

第2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11回 金曜日

特別無料体験デー1回含む

8月	9日	23日	無料体験 27日
9月	6日	13日	
10月	4日	11日	25日
11月	8日	22日	29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