

対象年齢

10代

20代

30代

40代

50代

姿勢改善サポート塾

朝活
始めませんか

定員
15名

改善への気付き

(3月)

(4月)

3/15 (日) 10:00分~11:40分

〔会場〕 尼崎市立小田地区会館・大広間

長洲本通1-15-38 ☎06-6488-2574

〔参加費〕 500円(今回限り。次回4月からは1ヶ月おきに実施、800円)

「スポーツパフォーマンス向上」にもご活用ください!

腰痛改善

(6月)

猫背改善

(8月)

たるみ改善

(10月)

くびれ獲得

(12月)

美脚獲得

(2月)

1年間で生まれ変わろう!

〔内容〕 自宅で可能な運動(ビフォー・アフター)
改善の気付きを提供します

※持物:ヨガマットやピラティスマット(バスタオル)を
お持ちの方はご持参下さい。

※お申込み受付は2月5日から当館にて。

講師/あらかき接骨院・院長

柔道整復師

PHI pilates インストラクター

ALTA マスタートレーナー

荒木 晴彦 氏

