

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

腰痛改善  
(6月)

6/21(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〕 800円

「スポーツパフォーマンス向上」にもご活用ください!

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)

改善への気付き  
(3月)終了  
(4月)終了

〔内容〕痛痛の改善に効く、ご自宅でも可能な  
運動を盛り込んだ健康講座です。

※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5月4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

