

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

たるみ改善
(10月)

10/18(日) 10:00~11:40

〔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!

くびれ獲得
(12月)

美脚獲得
(2月)

猫背改善
(8月)

腰痛改善
(6月)終了

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9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

