

体験講座

バランスアップエクササイズ



体幹を鍛えて代謝アップ!

ピラティスやヨガなどの動きを取り入れたカンタンなエクササイズで筋力・持久力・柔軟性をバランスよく高めます。



日時 平成28年1月24日(日)
午後1時30分～午後3時

場所 立花地区会館 大会議室

講師 渡辺 尚美さん
(FTPマットピラティスベーシックインストラクター)

定員 12名 参加費 500円

持ち物 運動靴(ひも付)・汗拭きタオル・飲み物

*** 動きやすい服装でお越し下さい。**



お申込み・お問い合わせ
立花地区会館(水曜日は休館日です。)

TEL (06) 6429-6431

主催：尼崎市立立花地区会館 指定管理者(尼崎中高年事業株式会社)
事業承認：尼崎市(立花地域振興センター)