

対象年齢

10代  
20代  
30代  
40代  
50代

姿勢改善サポート塾

ラスト  
朝活

定員  
15名

美脚獲得  
(2月)

最終会

2/14(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)終了

たるみ改善  
(10月)終了

猫背改善  
(8月)終了

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〕スタイル改善に効く、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1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

