

ラジねえ。の 実はすごい！ ラジオ体操！

たった**3**分で全身の筋肉・骨を動かせる♪

令和6年3月29日（金）
10：00～11：30

立花南生涯学習プラザ 3階ホール
（尼崎市栗山町2丁目25-28） 先着100名！

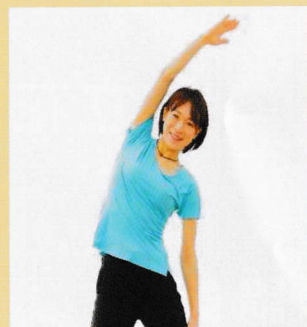
講師

ラジねえ。（上羽 悠雅氏）

ラジオ体操インストラクター、ラジねえ。
企業、自治体、スポーツ競技団体等年間100団体以上と協業し、イベント出演・講習会を各地で実施。TVラジオなどのメディアにも出演し、誰もが気軽にできるラジオ体操を通じて健康・スポーツの普及推進活動を行っています。

（資格）

・全米ヨガアライアンスRYT200・1級ラジオ体操指導士・国際ボディメンテナンス協会
パーソナルストレッチトレーナー・スポーツリズムトレーニング協会認定アカデミーコーチ



★申し込み方法

右のQRコードからお申込みください



※QRコードが使えない場合は、お手数ですが
下記の電話・FAXでお願いします。

尼崎市立花地域課 電話：06-6427-7770 FAX：06-6427-7773

主催：尼崎市市民運動立花地区推進協議会

