

へ美姿勢は呼吸から



『姿勢改善』を目的とした 高齢者向けの体操教室

呼吸を意識しながら「ストレッチ」や「筋トレ」を行う体操教室です。呼吸を整えると、身体を正しく使え、楽になります。

その他、低負荷のマシンや有酸素マシンを利用したトレーニングの指導も実施しています！

・日時：令和2年2月15日（土）

午前10:00-11:30

・定員：20名（先着予約制）

・参加費：無料

・場所：舞ルームあくていぶ（タチリュウジムの隣）

—持ち物—

- ・動きやすい服装
- ・室内用の靴
- ・飲み物

<こんな方におススメ>

- ・姿勢の崩れが気になる方！
- ・深呼吸が苦手な方！
- ・歌を趣味でされている方！
- ・お腹を引き締めたい方！
- ・今の体力を維持したい方！
- ・運動が好きな方、苦手な方！



ご予約はこちら↓

TEL 072-493-6611（「姿勢改善の体操教室の申込」とお伝えください）



無料駐車場完備!!

舞ルーム健康体操クラス あくていぶ
〒590-0412
大阪府泉南郡熊取町紺屋 2-21-15

TEL 072-493-6611
FAX 072-468-6646