

肩甲骨ストレッチ教室



肩甲骨ストレッチで肩甲骨まわりのコリをほぐすことで、肩こり、肩こりからくる頭痛、猫背、骨盤の歪みを解消できます！さらに背中にある褐色脂肪細胞を動かして代謝を上げることで、ダイエット効果も期待できます。この教室で楽しくストレッチして快適な体をゲットしましょう！

【講師】	武田 明子先生 (ヨガインストラクター・ウェルネスコーチ ウェーブストレッチ講師認定など多数資格取得)		
【時間】	10:30 ~ 11:15 (45分)	【曜日】	金曜日 <small>(施設利用状況により変動あり)</small>
【料金】 <small>スポーツ保険・消費税込</small>	1ヶ月(3回) 3,000円 1~3各期(9回) 8,000円 4期(6回) 5,500円 体験(1回のみ) 1,000円		
【場所】	柔道場	【持ち物】	動きやすい服装

【2021年度日程】

1期	4月	9・23・5/7
	5月	14・21・6/4
	6月	11・18・25
2期	7月	2・9・16
	8月	7/30・20・27
	9月	10・17・24
3期	10月	8・15・22
	11月	5・12・19
	12月	3・17・24
4期	1月	7・14・21
	2月	4・18・25
	3月	開 催 な し

- ・日程は変更する場合がございます。
- ・受講料は必ず、**教室参加前**のお支払ください。
- ・お客様都合での返金はありません。

大阪府立体育会館 ☎ 06-6631-0121

大阪市浪速区難波中3-4-36

受付時間 9:00 ~ 20:00 (休館日を除く)