

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〕

令和3年10月19日現在

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 ・ 9/3
	9月	10 ・ 17 ・ 24
3期	10月	8 ・ 15 ・ 22
	11月	5 ・ 19 ・ 26
	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)