

体幹ストレッチ（秋）

～動きやすい体づくり～



体幹にアプローチするストレッチで、血流をアップし、
疲れにくく動きやすい体づくりをめざします。

1回1時間、初めての方や普段運動していない方にも
おすすめです。

日 時：9月3日・17日 ・ 10月8日・22日

11月5日・19日 ・ 12月3日・17日

各水曜日 全8回

(予備日：12月24日※上記日程で開講できなかった場合の代替日)

18時30分～19時30分

対 象：女性

講 師：YUKIE さん（ストレッチ講師）

定 員：20名（申込先着順）

受講料：8,800円

持ち物：タオル・飲み物・動きやすい服装（更衣室有）



クレオ大阪子育て館
ホームページ

◆申込方法は裏面をご覧ください◆