

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： 令和8年 8月19日

9月 2日・16日

10月 7日・21日

11月 4日・18日

12月 2日・16日

体験受講可

8/19のみ：1,300円

体験受講希望の方は申込時にお知らせ下さい。

各水曜日 全9回

(予備日：12月23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：10,800円

持ち物：タオル・飲み物・動きやすい服装（更衣室有）

—参加者の声—

- ・ゆるりと運動できているので満足
- ・普段から体のバランスを気にするようになりました。
- ・運動した後は、からだがすっきりするような気がする。

◆申込方法は裏面をご覧ください◆



主催：大阪市立男女共同参画センター子育て活動支援館

指定管理者：大阪市男女共同参画推進事業体（代表者：  大阪男女いきいき財団）

クレオ大阪子育て館
ホームページ