

からだの歪み

・ バランス改善

BB 教室



専門の測定員が測定器を使い、
ご自身のからだの歪み・バランス・クセなどを測定。
全6回のプログラムで、からだに優しく、
どなたにでもできる正しい運動を紹介し、
健康維持、姿勢改善、
スタイルアップへと導きます！

10/13(金)
開講

◆ 受講スケジュール ◆

1回目	10/13(金)	13:30 ~15:30	測定 + 全身のストレッチ
2回目	10/27(金)	13:30 ~15:00	からだの前後のバランス、猫背・反り腰を改善する運動
3回目	11/10(金)	13:30 ~15:00	からだの左右のバランス、体の捻じれを改善する運動
4回目	11/17(金)	13:30 ~15:00	下半身、骨盤を中心に改善運動
5回目	12/8(金)	13:30 ~15:00	肩、体側を中心に改善運動
6回目	12/22(金)	13:30 ~15:30	測定 + ご自宅で出来るストレッチメニューを紹介！

1回目と6回目に
測定を行います！



受講料

4,200円 (全6回) 定員 20名

※なお、一度いただいた受講料は返金できませんので、ご了承ください。

場所

近江堂リージョンセンター 多目的ホール

申込

近江堂リージョンセンター窓口
または電話にて受付を行います。



東大阪市
近江堂リージョンセンター
(はすの広場)

〒577-0817
大阪府東大阪市近江堂三丁目12番15号

TEL : (06)6730-0840

URL : <http://www.shimin-plaza.com/lecture.html>

東大阪市リージョンセンター
ホームページURL



4

【主催】近江堂リージョンセンター 指定管理者 (株)ビケンテクノ 【共催】(株)ニッタイ