

・ ご好評につき、下記の2施設にて開催いたします！

近江堂市民プラザ
(はすの広場)

中鴻池市民プラザ
(グリーンパル)

※詳しくは裏面をご覧ください。

★筋力アップを目指して、身体バランスを整えましょう★

からだの歪み・バランス改善

運動教室 (BB教室)

からだの歪み
改善しよう！

■ **鍛える** 【腹筋、背筋強化】・【下半身・骨盤周り強化】・【体幹トレーニング】など



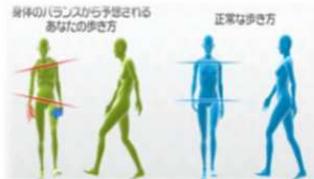
■ **整える** 【ストレッチ】・【関節の可動域を広げる】など



身体の状態を【ザ・ボディコンディショナー+N】にて測定し、測定結果に基づいた個人専用テキストをお渡しします。

■ **動作分析** 【骨盤のゆがみ度】・【脂肪の付きやすい部位予測】など

■ **体組成** 【部位別の筋肉、脂肪量】・【基礎代謝量】など



※クールの最後に測定を行い測定記録表を提出しますので、ご自分の身体の変化が確認できます。



講師が、正しい運動姿勢でおこなえるようにサポートしながら運動を紹介、進行しますので運動初心者の方や、『運動を始めたいが、何をすればいいかわからない』と思われる方でも安心して参加していただけます。

【見学自由・体験参加受付中】

■ **近江堂市民プラザ(はすの広場)** 東大阪市近江堂三丁目12番15号 TEL(06)6730-0840

・ **単発運動教室 受講スケジュール** 1講座70分

【定員】各10名(先着順) 【開催時間】13:30~14:40(70分) / 14:50~16:00(70分)

【受講料】700円 【開催場所】2階文化ホール

【開催日】

8月5日(水)	8月26日(水)
---------	----------

★無料測定会★ 9月9日(水) 13時~(完全予約制)

・ **全12回運動教室 受講スケジュール** 1講座70分

【定員】各10名(先着順) 【開催時間】13:30~14:40(70分) / 14:50~16:00(70分)

【受講料】8,400円(前納) 【開催場所】2階文化ホール

【開催日】 ※ ①回目と⑫回目に測定を行います。

① 9月23日(水)	(測定)	⑤ 11月25日(水)		⑨ 1月27日(水)	
② 10月14日(水)		⑥ 12月 9日(水)		⑩ 2月10日(水)	
③ 10月28日(水)		⑦ 12月23日(水)		⑪ 2月24日(水)	(測定)
④ 11月11日(水)		⑧ 1月13日(水)		⑫ 3月10日(水)	

■ **中鴻池市民プラザ(グリーンパル)** 東大阪市中鴻池町二丁目3番13号 TEL(06)6747-1592

・ **単発運動教室 受講スケジュール**

【定員】各10名(先着順) 【開催時間】13:30~14:40(70分) / 14:50~16:00(70分)

【受講料】700円 【開催場所】1階多目的ホール

【開催日】

8月19日(水)

★無料測定会★ 9月2日(水) 13時~(完全予約制)

・ **全6回運動教室 受講スケジュール** 1講座70分

【定員】各10名(先着順) 【開催時間】13:30~14:40(70分) / 14:50~16:00(70分)

【受講料】4,200円(前納) 【開催場所】1階多目的ホール

【開催日】 ※ ①回目と⑥回目に測定を行います。

① 9月30日(水)	(測定)	③ 10月21日(水)		⑤ 11月18日(水)	
② 10月 7日(水)		④ 11月 4日(水)		⑥ 12月 2日(水)	(測定)

★無料測定会★ 12月16日(水) 13時~(完全予約制)

・ **全6回運動教室 受講スケジュール** 1講座70分

【定員】各10名(先着順) 【開催時間】13:30~14:40(70分) / 14:50~16:00(70分)

【受講料】4,200円(前納) 【開催場所】1階多目的ホール

【開催日】 ※ ①回目と⑥回目に測定を行います。

① 1月 6日(水)	(測定)	③ 2月 3日(水)		⑤ 3月17日(水)	
② 1月20日(水)		④ 3月 3日(水)		⑥ 3月31日(水)	(測定)

★ 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。

★ ヨガマットまたはバスタオル、動きやすい服装、水分補給できるもの

★ お問合せは、各市民プラザ受付窓口または電話にお願い致します。

【主催】東大阪市民市民プラザ 指定管理者 (株)ピケンテクノ 【共催】ニッタイ(株)