

女性のための エクササイズ体験会



★肩、肩甲骨回りのストレッチ、筋力アップ、呼吸法、骨盤調整体操など無理なく音楽に合わせて体を動かします

★立花北生涯学習プラザ登録グループ
「スッキリエクササイズ」会員さんと一緒にレッスンします

楽しく体操してココロもカラダも
スッキリ ととのえましょう♪

会場・主催： 尼崎市立 立花北生涯学習プラザ
(旧 立花公民館)

〒661-0002 尼崎市塚口町3-39-7

日時： 第1回 11月13日(金)

第2回 11月27日(金)

10時30分レッスン開始 (10時15分集合)

受講料： 1回500円 ※ 1回のみのお受講可

指導者： 日本健康体操指導士 鶴見 恵子 先生

持ち物： 汗拭き用タオル、飲み物、
上履き用シューズ、敷物用バスタオル

定員： 10人(先着順)

申込： 11月5日(木)から 立花北生涯学習プラザで受付

☎ 06-6422-6741 FAX 06-6422-8533

メール info@tachibanakita-plaza.com



- ★受講の際、咳、発熱(37.5度以上)、体調不良の場合は受講不可とします
- ★生涯学習プラザ利用時の感染予防にご協力願います
- ★気象警報発令、新型コロナウイルス感染症の拡大状況等やむを得ない場合講座を中止することがあります

お問合せはお気軽にどうぞ。お申込みをお待ちしております！