

・きんかつ

筋活

冬のスポーツチャレンジ



シエイブアップヨガ

\*\*\*筋活が必要な理由\*\*\*

筋肉の減少は、様々な心身機能の低下や心身の不調に繋がる恐れがあります。筋肉は、身体を動かすというだけでなく、身体を守る、基礎代謝をあげる、血液やリンパの循環を促すなどの様々な動きをしてくれます。健康的な生活を送る上で非常に重要なのです。

2月3日・10日・17日(火曜日)

時間 10:00-11:00

費用 ¥1,800 全3回

講師 川北昭子 先生

場所 グリーンスポーツセンター  
みつぼの花

対象 女性 15名 先着順

持物 タオル、水分補給ドリンク  
動きやすい服装

申込 1月6日(火)11時から来場受付

お問い合わせ先

グリーンスポーツセンター

〒561-0824

豊中市大島町3-9-2-1

TEL: 06-6398-7391 北西へ約1,000メートル

阪急神戸線  
「神崎川」駅

無料駐車場有



日本ルーシーダットン普及連盟所属  
KICK OUT格闘技クササイズインストラクター  
ムエダイエットインストラクター  
ダイエット検定一級  
経絡ツボヨガインストラクター  
シニアヨガインストラクター  
パーソナルトレーナー



奥アンツーカ株式会社



体育施設 H・P Instagram

GRESPORIA



grespo H・P