

イスに座ってエクササイズができる

# チェアエクササイズ

## 6月10日～7月22日 (月曜日)

### ※7月15日除く



座り姿勢で  
しっかり運動

60分で  
心も身体も  
リフレッシュ



グリスポキャラ  
パッチとミーゴ



時間 10:00-11:00

場所 グリーンスポーツセンター みつぼの花

費用 ¥3,600 全6回 (¥600/回)

対象 男女問わず、一般、車いす

定員 10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 5月27日 (月) 11時から来場受付



講師 川北昭子先生

日本ルーシーダットン普及連盟所属、KICK OUT 格闘技エクササイズ  
インストラクター、ムエタ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

お問い合わせ

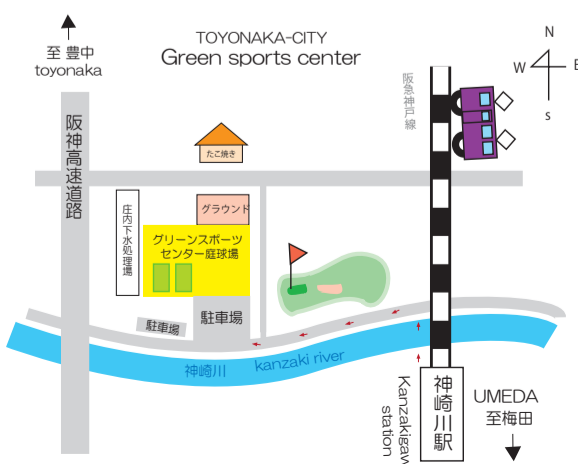
グリーンスポーツセンター

06-6398-7391

豊中市大島町3-9-2-1

営業時間 9:00-21:00

無料駐車場



<https://oku-toyonaka.jp/>

豊中市屋外体育施設

検索

豊中市屋外体育施設 指定管理者  
奥アンツーカ株式会社



体育施設H.P



instagram



grespo HP