

シェイプアップ

きんかつ



ヨガ



筋活

SHAPEUP

YOGA

短期スポーツチャレンジ

*** 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、身体の不調に繋がる恐れがあります。筋肉は、体を動かすというだけでなく、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様々な動きをしてくれます。人間らしい生活を送る上で非常に重要なのです。

6月4日～6月18日 (火曜日)

時間 ① 10:00-11:00 筋活・シェイプアップヨガ

② 11:15-12:15 ルーシーダットン (タイ式ヨガ)

費用 各 ¥1,800 全3回 (¥600/回)

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 5月7日(火) 11時から来場受付



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

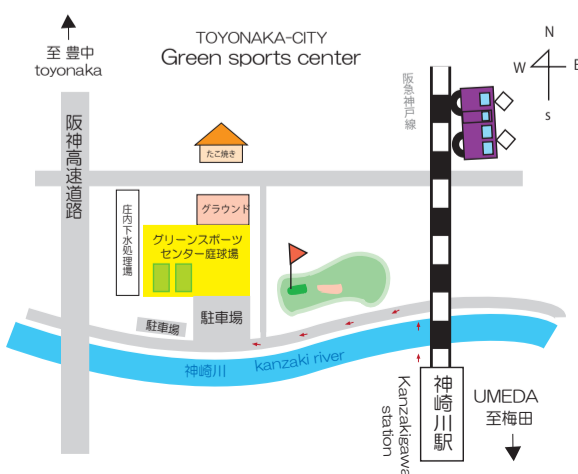
グリーンスポーツセンター

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