

主催 奥アンツーカ株式会社

後援 豊中市

新規
クラス

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

4月8日～5月27日（月曜日）

※4月29日と5月6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

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

持物 タオル、水分補給ドリンク、
動きやすい服装

申込 4月3日（水）10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

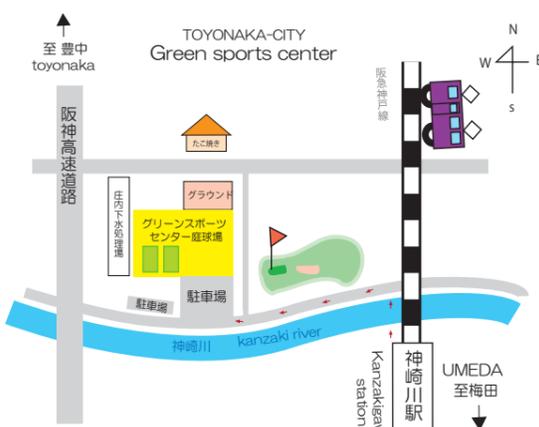
グリーンスポーツセンター

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
oku 奥アンツーカ株式会社



体育施設H.P



instagram



grespo HP