

毎週火曜
月4回

イキイキ 健康教室

どなたでも気軽にできるリズム運動やトレーニング、ヨガのポーズを取り入れた柔軟運動を行います。運動不足の方、肩こり、腰痛が気になる方、そして生活習慣病が気になる方におすすめです。年齢も運動経験も気にせず、まずは楽しく動いてみませんか！！

【曜日】毎週火曜日<月4回>

【時間】PM 2:30 ~ 3:30

(C 教室・小体育館)

中高年の方に
おすすめです♪



【入会金】 1,000 円 【受講料】 月 4,000 円(月4回)

【持参物】 シューズ、水、汗ふきタオル、ヨガマット(またはバスタオル)

【服装】 動きやすい服装(Gパンは不可)

【対象】 一般 **《一日体験 随時(無料)》**

【講師】 スマイルスペース代表 崎元宏美

(健康運動指導士、日本ケアリングヨガ療法協会認定インストラクター、

中・高 保健体育教諭免許、JCCA 認定ひめトレインストラクター、JCCA 認定いろは体操普及員、
障害者スポーツ指導員、レクリエーションスポーツインストラクター)

【入会手続】 開講日に直接お申し付け下さい。【問合せ先】 Tel.080-1460-4680 崎元まで
アドレス smilspace720@gmail.com

自分のペースで
できます！



♪ 講師から一言 ♪ 50代~60代の女性が中心となり週1回 和気あいあい！

いつも笑い声が絶えない明るい雰囲気のクラスです😊

リズム運動は、みなさん/リ/リ~♪

しっかり運動量もありますが、それぞれがマイペースでされていますよ。

月1回、骨盤底筋を引き締めるエクササイズも取り入れ、

姿勢の改善、スタイルアップ もしていきます！！

定員不足等やむをえない事情により、教室が中止となる場合もあります。その際は、ご了承下さい。

~心の健康、体の健康をサポートする~

尊のカルチャーかけはし

【営業時間】

平日：AM 9:30 ~ PM 8:00

※土・日・祝日は PM 5:00 まで

定休日：毎月30日(曜日に関係なく月1回)

<http://www.geocities.jp/culturekakehashi84/>

神戸市西区玉塚台5丁目15
<トーホー玉津店2階>
TEL.078-939-4022 (受付)

080-1432-4700 (橋本)



<QRコード>

カルチャーかけはし

検索