

無料  
体験会

令和5年度新講座開講！

4月14日(金)

午前10時半～11時半 要事前予約

リズムで楽しく

# 健康 体操



イス体操をはじめご自宅でも出来る運動を一緒に初めてみませんか？  
筋力トレーニングで転倒予防！丈夫な身体を目指します！一緒にリフレッシュしましょう！

講師名：川本 瑞枝 (日本フィットネス協会公認インストラクター、  
介護予防運動指導員、イス体操インストラクター)

日時：第2・4金曜日 AM10:30～11:30

受講料：1回770円×3ヶ月分(6回)→4,620円(税込)※受講料は3カ月前納制。

持参品：動きやすい服装、長めのタオル、ヨガマット(バスタオル可)、上履き



松ノ浜駅前

文化の自分化創造館  
www.astohall.jp

Art and Culture  
あすとHall

休館日：月曜日 営業時間：10:00～19:00

■お問い合わせ・お申込みはこちら

0725-20-6778

大阪府泉大津市二田町1-13-4  
(南海本線 松ノ浜駅すぐスーパーアプロの上)  
※駐車場はございませんので、車でのご来場はご遠慮ください。

