

健康体操クラブ

ウォーキングから経絡体操と体にやさしい筋肉トレーニング・筋膜リリースマッサージに取り組み、マットを使うストレッチで健康な身体作りを行なっています。

インストラクターは西谷仁孝先生

(元阪神シニアカレッジ健康学科主任)



やさしい筋肉トレーニングは
腰痛・ひざの痛み・肩こりの
予防にも最適です



[活動日・場所] ☆毎週木曜日 (24年度は4月11日(木)より活動開始)

☆15時15分～16時30分

☆カレッジ3階 301教室

[会費] ☆入会金：1,000円、年会費：1,000円 ☆参加費：毎回500円

[持ち物] 運動しやすい服装・靴、タオル、マスク、ペットボトル(水分補給)

初回は無料です

★まずはレッスンを見に来て下さい 初回体験・見学大歓迎