

# 60歳からの REコンディショニング体操 体験教室



金  
9月27日 9:00~10:00

対象 60歳以上  
(60歳以下の方もご参加可能です)

参加費 500円



講師 中島 達哉

(一社) 姿勢First協会  
理事兼チーフセラピスト/トレーナー  
健康運動指導士  
GYM STICK TRAINER

大小のLov-a-Ballを使用したリリース&  
ストレッチで姿勢改善を行います。  
同時に軽い有酸素運動、日常動作に必要な筋力UPを行い疲れにくいカラダを目指します!



申込 体育館受付窓口またはお電話にて

場所 2階 第2会議室

定員 10名 (先着)



お問合せ先

CHUOU 神戸市立  
gymnasium 中央体育館

指定管理者: S&Nスポーツマネジメント神戸

神戸市中央区楠町4-1-1

☎ 078-341-7971

