

教室として開講します！

60歳からの REコンディショニング 体操教室



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を行い疲れにくい身体を目指します！

会場 2階 第2会議室

受講料 11,000円 (全10回)

定員 10名 (先着)

対象 60歳以上

秋

9:00~10:00
全10回

10/4・11・18・25

11/1・8・22・29 (11/15はお休み)

12/6・13

冬

9:00~10:00
全10回

1/10・17・24・31

2/7・14・21

3/7・14・21



お申込み

秋季申込期間：受付開始中

冬季申込期間：12/6～(先着順)

- 体育館窓口またはお電話

※受講料は参加当日までに現金にてお支払いください



078-341-7971



神戸市中央区楠町4-1-1



神戸市立
中央体育館



指定管理者：S&Nスポーツマネジメント神戸