



体幹トレーニング&ストレッチ



日ごろの運動不足解消、腰痛予防、肩こりや猫背、尿漏れ等のお悩み軽減のためのエクササイズを一緒に楽しみながら行いましょう



日程	毎週木曜日 10:00~10:50 *祝日は休講		
場所	長居プール 2階 会議室	定員	10名(先着順)
料金	1回 500円		
持ち物	運動のできる服装、マスク、タオル、飲み物など		
お申込み	長居プール 1階受付にてお申し込みください TEL 06-6609-1580		



【講師：樋口美愛】 STAGE LABO 専属講師

- ・介護予防健康アドバイザー・機能改善体操普及員・ピラティスインストラクター
- ・Kinofit®認定ウォーキング マスターインストラクター等の有資格者
- ・大阪市生涯学習インストラクター登録講師としても活動。3児の母。
- ・『すべての人に等身大の美と健康を!!』をコンセプトに美 stage を設立し、老若男女問わず、様々な人の健康づくりのお手伝いをしています。