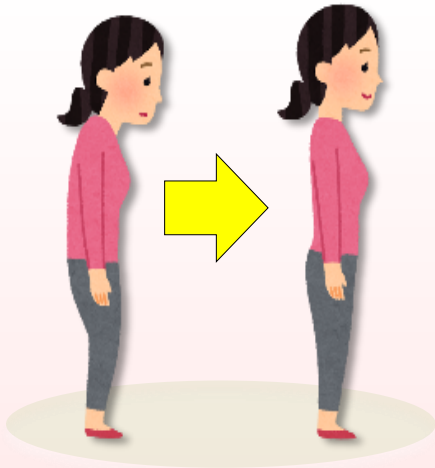


姿勢改善&ウォーキング



正しい姿勢に導くためのエクササイズと、
ひざや腰など、身体への負担の少ないウォーキングを学びます。



運動経験が無くても大丈夫!!一緒に楽しみながらレッスンしましょう♪♪



日程	毎週木曜日 11:00~11:50 *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、靴下、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
- ・Kinefoot®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。