

NEW

肩こり腰痛ケア体操 (金) 13:00~14:00

ネットで簡単
WEB申込が
便利です!



ストレッチや大きく動かすことで、肩や腰回りの血行を促進します。決して無理をせず、自分のできる範囲での動きとしてください。緊張と弛緩の調和と交代をはっきりさせ、固まった体を徐々に、ほぐしていきましょう。

場所	武道館ひびき 1階 大会議室	
日程	2025年 3/7、14、21、28	
対象	高校生以上	
定員	20名	
受講料(税込)	4回/2,400円	
持ち物	動きやすい服装、飲み物、タオル、	
WEB申込受付	2/1(土)~2/17(月)	
抽選結果告知	2/19(水)	メール・ホームページ・館内掲示
入金受付期間	2/20(木)~2/27(木) 20:30	



↑↑↑

- WEB予約にて定員に満たなかった教室は、2/20(木)以降受付にて申込み可能。豊中市外の方も申込可能です。
- WEB予約にて抽選の結果、当選された方は手続き期間内に、受付にてご入金をお済ませください。手続き完了が確認出来なかった場合、キャンセル扱いとなります。ご注意ください。
- お申込みの際、「個人利用者登録カード」をご持参ください。
- カードをお作りになっていない方は、教室申込当日お申し出ください。
- ※WEB予約申し込みが出来ない方は受付にてお申込みください。

WEB予約用 二次元コード

ご不明な点がございましたらお問合せ下さい。 ⇒豊中市立武道館ひびき
TEL:06-6864-2288