

NEW

東淀川スポーツセンターにて 7月開講！

背骨コンディショニング

～現代人を悩ませる体の不調…多くは背骨のゆがみが原因～

背骨のゆがみを整えることで、身体の不調を
根本から**自分で改善すること**を目的にした運動プログラムです。
初心者・運動が苦手な方でも安心して参加できるよう、
やさしく効果の高い体操をおこないます。

無料体験会

- ▶ 体験受付…6月3日(火)9:00～ お電話または、窓口にて
- ▶ もちもの…運動しやすい服装、飲み物、スポーツタオル(運動で使用) ※くつ不要
- ▶ 場所…東淀川スポーツセンター1F 多目的室

日時	時間	対象	定員
① 6月 19日(木)	13:00～14:00	16歳以上	15名
② 6月 26日(木)			

教室登録申し込み

- ▶ 登録受付…6月19日(木)14:00～お電話または、窓口にて
- ▶ 受講料…7月分 3,600円
- ▶ 新教室開講日… 7月3日(木)～

曜日	時間	対象	定員	受講料
木	13:00～14:00	16歳以上	15名	3,600円 (月3回)

(すべて税込み)

講師
紹介



YUKO

コナミスポーツクラブでのマシンジム指導、
スタジオプログラムやプールプログラムを長年担当。
その他、さまざまなスポーツ施設での運動指導や
介護予防教室の指導を数多く経験しています。