

コロナをふきとばせ！

毎日できる代謝UP &

姿勢づくりトレーニング

若々しい姿勢・動きたくなるカラダをめざしたトレーニング



2020年

①10月 8日、②22日、③11月 12日、④26日 いずれも木曜日

午前 10時～11時 30分

会 場:サーティホール 2階 音楽練習室

定 員:先着 10名

受講料:3,500円(初回一括払い)

申 込:8月5日からサーティホール

【動きやすい服装でお越しください】

新型コロナウイルス対策の
お願いについて、裏面を
ご覧ください。



講師:石山節子【あるくらぼ歩行研究所】

あるくらぼ歩行研究所代表 理学療法士、トレーニングデザイナー。

普段は理学療法士としてリハビリの仕事をしていますが、病院に行く
ほどでもない不調を解決してよりハッピーな暮らしを送ってほしい
と一人一人に合わせたトレーニングをお教えしています。

<https://peer-support.amebaownd.com>

【お問合せ・お申込み】 大東市立総合文化センター[指定管理者:株式会社アステム]

574-0037 大東市新町 13-30 2階総合事務所 TEL:072-873-0030 FAX:072-873-0119

メールアドレス:toiawase@astem-co.co.jp (休館日:第1・3月曜日(休日の場合はその翌日、12月29日～1月3日))