

ストレッチ×姿勢体幹トレーニング 40～80代からの健康づくり

①
ストレッチ

②
姿勢体幹
トレーニング

③
バレエ
ステップ



肩こり
腰痛

体が固い
姿勢が悪い

スタイル
アップ
したい

こんな方にオススメ!

初回限定

¥1,200(税込)

体験レッスン
受付中

医師監修の安心の運動プログラムで、健康&楽しく♪

ハピバス長居植物園クラス 毎週火曜日

①10:00～11:00

②11:15～12:15

◆場所/長居植物園 1階 セミナールーム

◆定員/1クラス 15名

◆費用/9,600円(税込)

(月謝制・月4回・入会金なし・2か月ごと払い)

◆持ち物/動きやすい服装・靴下・飲み物・小さいタオル

(※あればバレエシューズ)

ゆっくりの動きなので
体力に自信のない方も
安心です♪



ハピバス認定講師 akiie

お申込み・お問い合わせ (長居パークセンター・受付)



06-6694-9007