

2024年1月より開始！！

このはな倶楽部

# カラダコンディショニング

身近にある道具(タオルなど)を使った筋力トレーニングや  
音楽に合わせて簡単なエアロビクス運動を行います

場 所 : 此花スポーツセンター 多目的室

日にち : 1月17日(水) ・ 1月31日(水)

時 間 : 13:30~14:15 (45分)

料 金 : 510円/1回

持ち物 : スポーツタオル・水筒・館内シューズ

担 当 : 奥保 匡永

・フィットネスインストラクター歴20年

・トライアスロン歴25年

【担当者より】 今までの経験を活かして皆さんの  
ボディメイクのお役に立てるように  
楽しいクラスをお届けします♪

※都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

明治スポーツプラザ此花スポーツセンター

06-6465-5800

