

# 姿勢改善体操

～身体のバランスを整える～

▶と き 平成26年11月22日（土）午後2時から3時30分まで

▶ところ バイコム総合体育館 地下1階研修室

▶対象 中学生以上

▶定員 50人 先着順 ※要予約

▶講師 マックススポーツ株式会社 アドバイザー 澤田 好江先生

▶持ち物 運動のできる服装・水分補給できるもの・汗拭きタオル

▶受付開始 平成26年11月4日（火）午前9時から

▶受付方法 ヘルスエリア事務室窓口でお申込みください。（電話受付可）

身体の歪みを改善して、腰痛・  
膝痛・肩こりを予防しよう！

**参加無料**



バイコム総合体育館（尼崎市記念公園） 地下1階 ヘルスエリア事務室

☎（06）6481-0201

（公財）尼崎市スポーツ振興事業団 （月曜日休館）