

(公財)尼崎市スポーツ振興事業団
シティスポーツクラブ尼崎

WOODY



令和2年4月スタート!

健康づくり・スポーツ教室

受講生募集!

地域の皆さまの健康づくりを応援する
健康づくり・スポーツ教室を開始いたします!

元気はつらつ体操

(55歳以上の方対象)



これからも元気でハツラツとした毎日を送るために、運動習慣を身につけましょう!皆さまのお申し込みをお待ちしております!!

足腰元気運動

(55歳以上の方対象)



ジムエリアでの筋トレやストレッチを中心に、無理なくご参加いただける少人数制の教室です。フレイル(虚弱)対策として4月から始めませんか!?

キッズダンス



キッズチアダンス



器械体操



シェイプアップバレエ



ヨガ



背骨コンディショニング



受付
開始

元気はつらつ体操
足腰元気運動



2月3日(月)午前10:00~

その他の教室



3月9日(月)午前10:00~

お問合せ

☎06-6436-1730

WOODY