

**1期  
募集**

**楽々**



# セルフケア体操

日時：水曜日 12:30~13:30

料金：全10回 ￥11,880-

期間：2019/5/22 ~ 2019/7/24

場所：芦屋市立体育館・青少年センター 2階 多目的室3

対象：18歳以上（定員20名）

持ち物：運動できる服装、室内用シューズ、タオル、飲み物



講師：南 巳沙貴（みなみ みさき）

内容：腰痛や肩こりなどの慢性的な痛みにお悩みの方におススメです。  
日常生活に取り入れることができるリンパマッサージやピラティス、ストレッチなどで体幹づくりを行い、疲れにくい体作りを行います。

芦屋市立体育館・青少年センター 指定管理者：S&Nスポーツマネジメント芦屋

〒659-0072 芦屋市川西町15-3 Tel.0797-31-8228