

# だれでも 開脚講座

参加費  
無料

9月25日（月） 10：30～11：30

あこがれの180度開脚を目指して！！  
フレックスクッションを使って骨盤から  
しなやかに効果的にストレッチを行いましょう♪

- 場所 芦屋市立体育館・青少年センター 3階第1研修室  
持ち物 動きやすい服装  
申込 体育館受付窓口またはお電話にて（TEL0797-31-8228）

芦屋市立体育館・青少年センターでは普段健康について疑問に思っていることなど  
気軽にご相談いただける講座を毎月開催しております。是非ご参加ください（^^）



詳細は公式HPをチェック！⇒



Instagram⇒



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  
芦屋市川西町15-3 TEL0797-31-8228