

主催 奥アンツーカ株式会社
後援 豊中市
令和5年度5期(12・1月)

からだをほぐして元気な毎日を!!



講師「川北 昭子」先生

日本ルーシーダットン普及連盟所属、KICK OUT 格闘技エクササイズ
インストラクター、ムエタイダイエットインストラクター、ダイエット検定一級
経絡ツボヨガインストラクター、シニアヨガインストラクター、パーソナルトレーナー

伸ばして動いて セルフケア教室

令和5年度

12月12日～1月30日

12月26日と1月2日除く 火曜日クラス

場 所： グリーンスポーツセンター みつぼの花

時 間： 10:00～11:00(60分)

料 金： 3,600円(600円/回 全6回)

対 象： 一般男女 15名(中高齢者)

申 込： 令和5年11月28日(火) 11:00～先着順

※お申込みは、施設窓口までお越し下さい。電話で受け付けの場合は、

後日窓口での申込が必要です。

※動きやすい服装・水分補給ドリンク・タオルをお持ち下さい

お問い合わせ

グリーンスポーツセンター

06-6398-7391

豊中市大島町3-9-2-1

営業時間 9:00～21:00

無料駐車場 **P** 有  徒歩10分



<https://oku-toyonaka.jp/>

豊中市屋外体育施設 指定管理者
OKU 奥アンツーカ株式会社


GRESPOPIA



体育施設H.P



instagram



grespo HP