

# 肩甲骨ストレッチ教室

肩甲骨ストレッチで肩甲骨まわりのコリをほぐすことで、肩こり、肩こりからくる頭痛、猫背、骨盤の歪みの解消

さらには背中にある褐色脂肪細胞を動かし代謝をあげることで、ダイエット効果まで期待できます。この教室で楽しくストレッチして、ダイエット！そして、快適な身体をゲットしましょう！

## 《2020 度日程》

1 期				2 期				3 期				4 期			
4月	休 講			7月	10	17	31	10月	9	16	23	1月	15	22	29
5月	休 講			8月	14	21	28	11月	13	20	27	2月	12	19	26
6月	12	19	26	9月	11	18	25	12月	4	11	18	3月	開催なし		

《曜 日》 金曜日（施設利用状況により変動あり）

《時 間》 午前 10 時 30 分から午前 11 時 15 分

《場 所》 柔道場（地下 2 階）

《対 象》 一般（16 歳以上）

《受講料》 1 ヶ月 3,000 円(税込)

《講 師》 坊 和恵 先生（肩甲骨ヨガインストラクター、ナチュラルビューティースタylist、ウェーブストレッチ講師認定など多数資格取得）

《持ち物》 動きやすい服装

※受講料は必ず、教室参加前にお支払いください。

※お客様都合での返金は出来ません。

エディオンアリーナ大阪（大阪府立体育会館）

大阪市浪速区難波中 3-4-36 TEL (06) 6631-0121

※受付時間 9時から20時まで（手続きなども時間内をお願いいたします。）