



50、60、70、80代からスタートする!!

# エイジレスバレエ・ストレッチ

～ エイジレスバレエ・ストレッチとは? ～

医師による監修のもと、**50～80代の元気な身体づくり**のために作られたレッスンです。

ゆっくりと呼吸をしながらストレッチ&筋肉トレーニングをすることで、弱った筋肉を鍛えていきます!!

腹筋・背筋・お尻・太腿の筋肉を強くしたら、**真っ直ぐで綺麗な姿勢**になります!!

クラシック音楽と共に楽しくレッスンしながら、心もからだも、**5歳若返りましょう!!**



場 所 / 大阪プール 会議室 **お申込 / (06)6571-2010 までお電話ください**

講師 田仲智子 藤井治子 阿部瑞穂

## 【通常スクール開催日程】

時間 // 14:00～15:00 場所 // 大阪プール 会議室

費用 // 月4回4,000円 (初回にお支払ください)

持物 // タオル、飲み物、厚手の靴下 (動きやすい服装でお越しください)

定員 // 先着15名

○ → 通常スクール開催日

● → 通常スクール開催 & 無料体験日

無料体験が  
できます!!  
男性も大歓迎!!

3月

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	⑦	8	9	10	11	12
13	⑭	15	16	17	18	19
20	⑳	22	23	24	25	26
27	㉘	29	30	31		

4月

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	④	5	6	7	8	9
10	⑪	12	13	14	15	16
17	⑱	19	20	21	22	23
24	㉕	26	27	28	29	30

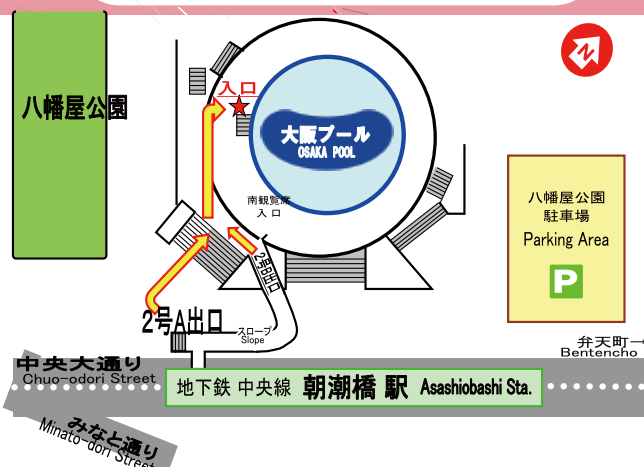
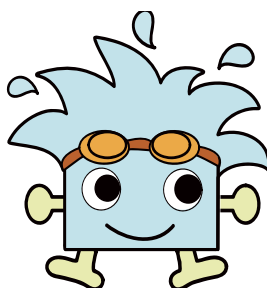
5月

月	火	水	木	金	土	日
1	②	3	4	5	6	7
8	⑨	10	11	12	13	14
15	⑯	17	18	19	20	21
22	㉓	24	25	26	27	28
29	30	31				

## ■お問い合わせ・お申込先 (9:00～20:00)

大阪プール管理事務所  
TEL 06-6571-2010  
FAX 06-6571-2023

大阪プール  
イメージキャラクター  
「おさプー」



主催：スポーツパーク八幡屋活性化グループ  
企画運営：(一財)大阪スポーツみどり財団  
運営協力：(一社)日本エイジレスバレエ・ストレッチ協会  
[http://www.yahataya-park.jp/osaka\\_pool](http://www.yahataya-park.jp/osaka_pool)