



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!!**

無料体験・実施中

9/20(火)・10/18(火)・11/15(火)

時間はいずれも11:00～11:45

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 ●→午前に無料体験、午後は通常スクール開催

おひとりでも
お気軽に
ご参加下さい。
男性も大歓迎!!

9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 | | |

10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 | | | | | | |

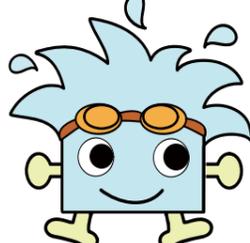
11月

| 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 | | | | |

■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: SAY
http://www.yahataya-park.jp/osaka_pool

