

SSKスポーツスクール(味舌体育館)

NEW★ 体質改善ストレッチ

2025年度

- ◆講師 上野 有香里 先生
- ◆実施日 毎週月曜 11:00~11:30(30分)
- ◆対象 16歳以上
- ◆定員 30名
- ◆参加料金 2,000円(税込) / 月4回
体験料:300円※初回のみ、見学は無料
- ◆持ち物 ◎運動できる服装 ◎屋内用シューズ
◎タオル ◎水分補給できるもの



〒566-0023 摂津市正雀1丁目1番6号
摂津市立味舌(ました)体育館
電話:06-7507-2746

【指定管理者 (株)エスエスケイ】

Sports Co-Creation

【スクール内容】

心地よいストレッチで、ホルモンや自律神経のバランスを整えて、体質改善を目指しませんか。運動に慣れていない方にも、お気軽にご参加して頂ける内容です。

令和7年度 体質改善ストレッツ開催日程

月曜日 11:00～11:30 対象：16歳以上

月会費（月4回制）：2,000円/月

※7・8・10・11月度は祝日を挟む為、月会費は3回分の1,500円となります。

※11月度は祝日を2度挟む為、月会費は2回分の1,000円となります。

| 月/回 | 1 | 2 | 3 | 4 |
|-----|--------|--------|--------|--------|
| 4月 | | 4月14日 | 4月21日 | 4月28日 |
| 5月 | 5月12日 | 5月19日 | 5月26日 | 6月2日 |
| 6月 | 6月9日 | 6月16日 | 6月23日 | 6月30日 |
| 7月 | 7月7日 | 7月14日 | 7月28日 | - |
| 8月 | 8月4日 | 8月18日 | 8月25日 | - |
| 9月 | 9月1日 | 9月8日 | 9月22日 | 9月29日 |
| 10月 | 10月6日 | 10月20日 | 10月27日 | - |
| 11月 | 11月10日 | 11月17日 | - | - |
| 12月 | 12月1日 | 12月8日 | 12月15日 | 12月22日 |
| 1月 | 1月5日 | 1月19日 | 1月26日 | - |
| 2月 | 2月2日 | 2月9日 | 2月16日 | 3月2日 |
| 3月 | 3月9日 | 3月16日 | 3月23日 | 3月30日 |