

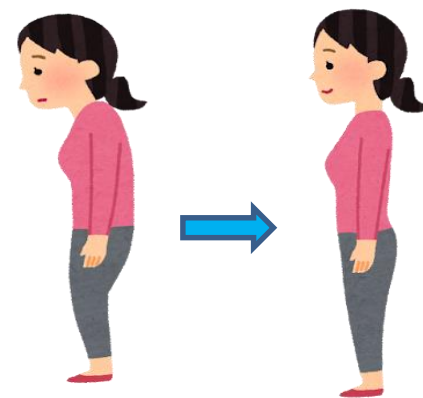
SSKスポーツスクール(味舌体育館)

NEW★ 美姿勢

2025年度

エクササイズ

- ◆講師 上野 有香里 先生
- ◆実施日 毎週月曜 10:00~10:45(45分)
- ◆対象 16歳以上
- ◆定員 30名
- ◆参加料金 4,000円(税込) / 月4回
体験料:500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】

体幹を整え、美しい姿勢を手に入れるための「エクササイズ」「ストレッチ」「バランス運動」等を行います。代謝UPや肩こり・腰痛予防にも◎

令和7年度 美姿勢エクササイズ開催日程

月曜日 10:00~10:45 対象：16歳以上

月会費（月4回制）：4,000円/月

※7・8・10・11月度は祝日を挟む為、月会費は3回分の3,000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2,000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16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