



# チエアークササイズ 無料体験教室

ご自宅でも簡単にできる運動をご紹介します♪

日程:2012年3月10日(土) 15:15~16:45

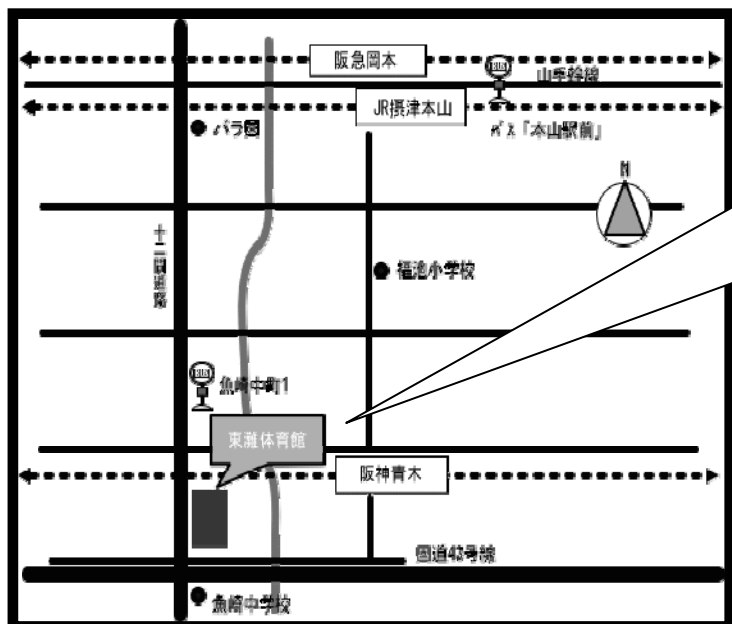
対象:一般男女 定員:20名 申込:窓口、電話、FAXにて受付

内容:イスに座りながらご自身の体力に合わせて、簡単にエクササイズや

トレーニングができるプログラムです。ほど良い疲労感で健康増進♪



これから運動を始めた人にもおすすめのトレーニングです♪



交通機関

阪神青木から、西へ約7分

JR摂津本山から、南へ20分

阪急岡本から、南へ30分

バス停魚崎中町1丁目から、5分

お車の方は、当館南の瀬戸公園(有料)へ駐車願います。

お問い合わせ先

神戸市立東灘体育館

〒658-0025 東灘区魚崎南町6-5-11

TEL:078-452-9279 FAX:078-452-9280