



# 受講生募集!

今

## から始める 大人 短期ボディメイク

日程	時間	対象	場所	料金	申込期間	申込方法
11月10日(木)	19:15 ~ 20:45	一般 男女	須磨体育館 体育室	¥3,950	9月13日 (火)9:00~ 10月9日 (日)23:59	須磨体育館 ホームページ から WEB申込
11月17日(木)						
11月24日(木)						
12月1日(木)						
12月8日(木)						

### 講師紹介

講師:神森美佐代

子どもから高齢者・初心者から競技者まで、それぞれの目的に合わせた運動指導を行っています。

資格など

- ◎しんしんスポーツ・KOBE 代表
- ◎JAAF 公認ジュニアコーチ
- ◎日本健康生活推進協会健康マスター
- ◎神戸市スポーツ推進委員
- ◎元中高保健体育講師(免許更新済)  
など

### 内容

- ・令和4年度より開講する新教室です。
- ・運動初心者でも大丈夫!体幹などの基礎をはじめとし、総合的に身体を鍛えます。
- ・運動できる服装・水筒・タオル・室内シューズをご準備ください。

申込、教室詳細は

ホームページへ

