



からだの歪み ・ バランス改善 BB 教室

専門の測定員が測定器を使い、
からだの歪み・バランス・クセなどを測定。
全6回のプログラムで、からだに優しく、
どなたにでもできる正しい運動を紹介し、
健康維持、姿勢改善、
スタイルアップへと導きます！

9/23(土)
開講

◆ 受講スケジュール ◆

1回目	9/23(土)	13:30 ~15:30	測定 + 全身のストレッチ
2回目	10/14(土)	13:30 ~15:00	からだの前後のバランス、猫背・反り腰を改善する運動
3回目	10/28(土)	13:30 ~15:00	からだの左右のバランス、体の捻じれを改善する運動
4回目	11/11(土)	13:30 ~15:00	下半身、骨盤を中心に改善運動
5回目	11/25(土)	13:30 ~15:00	肩、体側を中心に改善運動
6回目	12/9(土)	13:30 ~15:30	測定 + ご自宅で出来るストレッチメニューを紹介！

1回目と6回目に
測定を行います！



受講料 4,800円 (全6回)

※なお、一度いただいた受講料は返金できませんので、ご了承ください。

場所 魚崎西町会館 **定員** 20名

申込 西町会館窓口または電話にて受付を行います。

魚崎財産区 魚崎西町会館

〒658-0082
神戸市東灘区魚崎西町4-3-21
TEL : 078-842-1835
<http://www.uozaki.net/>

指定管理者：株式会社ビケンテクノ

魚崎財産区
ホームページURL

