

～令和4年度 夏期～



# 姿勢改善教室



姿勢改善を行うことで肩こり・腰痛の  
軽減を目指します！！



【日程】 令和4年7月21日、28日  
8月4日、11日、25日 木曜日 計5回

【時間】 10:00～11:00

【場所】 明石中央体育会館 会議室1・2

【対象】 18歳以上（高校生不可）

【受講料】 全5回 2,500円（保険料込）

【定員】 20名 ※申込多数の場合は抽選

【講師】 大朋 英理先生

【申込期間】 令和4年6月1日（水）～6月15日（水）必着

【申込方法】 往復ハガキ①教室名②住所③氏名（ふりがな）

④年齢⑤連絡先⑥返信用ハガキ宛名面に

申込みされる方の住所・氏名を記入

または、体育会館事務所窓口にて受付

（返信用はがき ※63円で販売あり）

【申込先・問合せ】 明石中央体育会館

〒674-0053 明石市大久保町松陰 1126-47

TEL：078-936-6621 FAX：078-936-6624



明石中央体育会館の  
LINE@登録  
お願いします♪

LINE@



ID: @ehg2695p

明石中央体育会館



[HP]

