

医師監修

エイジレスバレエ・ストレッチ 仁川クラス OPEN!!

美しい姿勢づくりとウォーキングレッスン

ゆったり、ゆっくりストレッチ

要予約

体験レッスン 1000 円

9/9 . 9/30

10/7. 10/28

すべて月曜日

40.50.60.70 歳から!

(月)9:40-10:40 体験レッスン 1000 円

体験レッスン受付中!!

お申込は
ここから
↓



美しい姿勢と体幹・下半身の筋力を強化するレッスンです。
クラシック音楽とともに、深い呼吸とゆっくりな動きで健康に!!

日時 月曜日 9:40 ~ 10:40

場所 さらら仁川北館 3F 多目的ホール
阪急今津線「仁川駅」東改札口下車すぐ
宝塚市仁川北 2 丁目 5-1

月謝 7000 円 (月 4 回)

費用 ※お月謝は銀行口座引落となります。

入会金 6000 円

9 月 10 月
入会金 無料!!

動きやすい服装でお越しください。
持ち物 / 靴下、飲み物

お問合せ

メール tanaka@j-abs.jp

TEL 080-5717-5765

お電話は平日 19 時まで。土日休み

レッスン等で電話に出れない時があります。
できるだけメールでお問合せくださると助かります。



JABS

一般社団法人

日本エイジレスバレエ・ストレッチ協会

人生最後の日まで自分の足で歩ける体をつくるレッスン