

医師監修

# エイジレスバレエ・ストレッチ 仁川クラス

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

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  
費用 月謝 7000 円 (月 4 回)  
※お月謝は銀行口座引落となります。  
入会金 7000 円

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