

コープ健康スポーツクラブの大人健康教室

5月から始めてみませんか？

木曜日のパワーヨガ

&

金曜日の創・健・美体操教室

～ピラティス～

5月は通常体験料1,375円(税込)のところ

**550円**(1レッスン)で体験していただけます！

※お一人様それぞれ1回限り

### パワーヨガ

時間:毎週(木)13:30～14:45

講師:浦野 ゆかり

内容:太陽礼拝にポーズを組み合わせて、呼吸と動きを繋げながら流れるように動きます。立位のポーズが中心となり、運動量の多いクラスです。

### 創・健・美体操教室

～ピラティス～

時間:毎週(金)11:30～12:30

講師:貴村 通(みち)

対象:60歳以上の方

内容:チェアトレーニング⇒立位のバランストレーニング⇒マットで体幹トレーニング(腹筋&背筋)

お申込みは前日までに  
お電話で！

生活文化センター西館1階 コープ健康スポーツクラブ  
〒658-0081 神戸市東灘区田中町5丁目3-20  
TEL 078-441-2280