

ニッタイ株式会社

からだの歪み・バランス改善運動教室のご紹介

ザ・ボディコンディショナ+Nによる測定結果を基に、当社のコンディショニングアドバイザーが講師としてからだの歪み・バランス改善のための運動プログラムをご紹介します。日常生活にも取り入れやすい、器具を使用しないコンディショニングメニューを中心に、お一人ずつに正しい姿勢で運動を行えるようサポートいたします。友人同士はもちろん、家族同士等の幅広い世代に参加して頂けます。また、お一人おひとりにマイペースで運動していただく教室のため、運動が苦手な方やシニア世代も無理なく参加していただけます。

『BB教室』 東大阪市近江堂リージョンセンター（開催中）

会 場 : 2F文化ホール
 日 程 : ①2月13日、②3月6日、③13日、④27日、⑤4月10日、⑥24日、⑦5月8日、⑧22日、⑨6月12日、⑩26日
 全10回 ※全て水曜日
 時 間 : 13:30~15:00（9回目のみ15:30まで）
 定 員 : 20名（先着順）
 対 象 : どなたでも
 持 ち 物 : 運動ができる服装・タオル・ヨガマット（大きいバスタオルでも可）・飲み物
 申 込 : 施設受付または電話
 〒577-0817 東大阪市近江堂3-12-15 ☎06-6730-5718

『BB教室』 東大阪市日下リージョンセンター（開催中）

会 場 : 2F多目的ホール
 日 程 : ①5月16日・②30日、③6月6日・④20日、⑤7月4日・⑥18日、⑦8月1日
 全7回 ※全て木曜日
 時 間 : 13:30~15:00（1回目、6回目のみ13:00から）
 定 員 : 20名（先着順）
 対 象 : どなたでも
 持 ち 物 : 運動ができる服装・タオル・ヨガマット（大きいバスタオルでも可）・飲み物
 申 込 : 施設受付または電話
 〒579-8003 東大阪市日下町三丁目1番7号 ☎072-986-9284

『BB教室』 摂津市正雀市民ルーム（開催中）

会 場 : 3F大会議室
 日 程 : ①5月14日・②28日、③6月11日・④25日、⑤7月9日・⑥23日、⑦8月6日・⑧27日、⑨9月10日・⑩24日
 全10回 ※全て火曜日
 時 間 : 10:00~11:30（10回目のみ12:00まで）
 定 員 : 20名（先着順）
 対 象 : どなたでも
 持 ち 物 : 運動ができる服装・タオル・ヨガマット（大きいバスタオルでも可）・飲み物
 申 込 : 施設受付または電話
 〒566-0024 摂津市正雀本町1丁目11番1号 ☎06-6381-0116

『BB教室』 摂津市正雀市民ルーム（開催中）

会 場 : 3F大会議室
 日 程 : ①5月17日・②31日、③6月14日・④28日、⑤7月12日・⑥26日、⑦8月9日・⑧30日、⑨9月13日・⑩27日
 全10回 ※全て金曜日
 時 間 : 14:00~15:30（10回目のみ16:00まで）
 対 象 : どなたでも
 持 ち 物 : 運動ができる服装・タオル・ヨガマット（大きいバスタオルでも可）・飲み物
 申 込 : 施設受付または電話
 〒566-0024 摂津市正雀本町1丁目11番1号 ☎06-6381-0116

『カラダ・ゆがみバランス改善体操教室』 原田介護予防センター

会 場 : 3F集会室
日 程 : ①6月27日、②7月4日・③25日、④8月1日・⑤8月8日・⑥29日、⑦9月12日・⑧26日、⑨10月10日・⑩24日
全10回 ※全て木曜日
時 間 : 13:00~14:30 (10回目のみ12:30から)
定 員 : 20名 (先着順)
対 象 : 65歳以上の方限定
持 ち 物 : 運動ができる服装・タオル・ヨガマット (大きいバスタオルでも可) ・飲み物
申 込 : 施設受付または電話
〒561-0808 豊中市原田元町3丁目13番1号 ☎06-6843-5225

『からだの歪み・バランス改善』 尼崎市老人福祉センター (開催中)

会 場 : 3F集会室
日 程 : ①5月7日・②21日、③6月4日・④18日、⑤7月2日・⑥16日、⑦8月6日・⑧20日、⑨9月3日・⑩17日
全10回 ※全て火曜日
時 間 : 13:00~15:00 (10回目のみ15:30まで)
定 員 : 30名 (先着順)
対 象 : 60歳以上の方限定 (尼崎市在住)
持 ち 物 : 運動ができる服装・タオル・ヨガマット (大きいバスタオルでも可) ・飲み物
申 込 : 施設受付または電話
〒660-0892 尼崎市東難波町4丁目9-25 ☎06-6489-1112