

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（通算6回目・開催前）

会 場 : 2F文化ホール
 日 程 : ①2月26日・②3月11日、③25日・④4月8日、⑤22日・⑥5月13日、⑦27日・⑧6月10日、⑨24日・⑩7月8日
 全10回 ※全て水曜日
 時 間 : 13:30~15:00 (9回目のみ15:30まで)
 費 用 : 7,000円 (1回あたり700円)
 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』 東大阪市近江堂リージョンセンター（通算7回目・開催前）

会 場 : 2F文化ホール
 日 程 : ①9月9日、②23日・③10月14日、④28日・⑤11月11日、⑥25日・⑦12月9日、⑧23日・⑨1月13日、⑩27日
 全10回 ※全て水曜日
 時 間 : 13:30~15:00 (9回目のみ15:30まで)
 費 用 : 7,000円 (1回あたり700円)
 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（通算3回目・開催前）

会 場 : 2F多目的ホール
 日 程 : ①2月20日・②3月5日、③19日・④4月2日、⑤16日
 全5回 ※全て木曜日
 時 間 : 13:30~15:00 (1回目、5回目のみ15:30まで)
 費 用 : 3,500円 (1回あたり700円)
 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』 東大阪市日下リージョンセンター（通算4回目・開催前）

会 場 : 2F多目的ホール
 日 程 : ①6月4日、②18日・③7月2日、④16日、⑤30日・⑥8月6日、⑦20日
 全7回 ※全て木曜日
 時 間 : 13:30~15:00 (1回目、6回目のみ15:30まで)
 費 用 : 4,200円 (1回あたり700円)
 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』 東大阪市中鴻池リージョンセンター（通算1回目・開催前）

会場：1F多目的ホール
 日程：①6月3日、②17日・③7月1日、④22日、⑤29日・⑥8月5日、⑦19日
 全7回 ※全て水曜日
 時間：13:30～15:00（1回目、6回目のみ15:30まで）
 費用：4,900円（1回あたり700円）
 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
 〒578-0975 東大阪市中鴻池町二丁目3番13号 ☎06-6747-1592

『BB教室』 摂津市正雀市民ルーム（通算4回目・開催中）

会場：3F大会議室
 日程：①10月29日・②11月5日、③19日・④12月3日、⑤17日・⑥1月21日・⑦2月4日、⑧18日・⑨3月3日、⑩10日
 全10回 ※全て火曜日 ※欠席時は金曜教室に振替可能
 時間：10:00～11:30（10回目のみ12:00まで）
 費用：8,000円（1回あたり800円）
 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（通算5回目・開催前）

会場：3F大会議室
 日程：①4月14日、②28日・③5月12日、④26日・⑤6月9日、⑥23日、⑦30日・⑧7月14日、⑨28日・⑩8月25日・
 ⑪9月8日、⑫29日 全12回 ※全て火曜日 ※欠席時は金曜教室に振替可能
 時間：10:00～11:30（12回目のみ12:00まで）
 費用：8,000円（1回あたり800円）
 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（通算5回目・開催中）

会場：3F大会議室
 日程：①10月18日・②11月8日、③22日・④12月13日・⑤1月10日、⑥24日・⑦2月14日、⑧28日・⑨3月6日、⑩13日
 全10回 ※全て金曜日 ※欠席時は火曜教室に振替可能
 時間：14:00～15:30（10回目のみ16:00まで）
 費用：9,600円（1回あたり800円）
 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（通算6回目・開催前）

会場：3F大会議室
 日程：①4月10日、②24日・③5月8日、④22日、⑤29日・⑥6月12日、⑦26日・⑧7月10日、⑨31日・⑩8月28日・
 ⑪9月11日、⑫25日 全12回 ※全て金曜日 ※欠席時は火曜教室に振替可能
 時間：10:00～11:30（12回目のみ12:00まで）
 費用：9,600円（1回あたり800円）
 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

OSJカルチャーアカデミア『カラダの歪みとバランスを改善！予防体操講座』 原田介護予防センター（通算3回目・開催中）

会場：3F集会室
 日程：①11月14日、②28日・③12月12日、④19日・⑤1月16日、⑥30日・⑦2月13日、⑧27日・⑨3月12日、⑩26日
 全10回 ※全て木曜日
 時間：13:00～14:30（1回目、10回のみ12:30から）
 費用：7,000円（1回あたり700円）
 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

OSJカルチャーアカデミア『カラダの歪みとバランスを改善！予防体操講座』 原田介護予防センター（通算4回目・開催前）

会場：3F集会室
 日程：①5月7日、②14日・③6月4日、④18日・⑤7月2日、⑥16日、⑦30日・⑧8月6日、⑨20日・⑩9月3日
 全10回 ※全て木曜日
 時間：13:00～14:30（1回目、10回のみ12:30から）
 費用：7,000円（1回あたり700円）
 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（通算6回目・開催中）

会場：3F集会室
 日程：①10月8日・②11月5日、③19日・④12月3日、⑤17日・⑥1月21日・⑦2月4日、⑧18日・⑨3月3日、⑩17日
 全10回 ※全て火曜日
 時間：13:00～15:00（10回のみ15:30まで）
 費用：5,500円（1回あたり550円）
 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・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

『からだの歪み・バランス改善』 尼崎市老人福祉センター（通算7回目・開催前）

会場：3F集会室
 日程：①5月12日・②6月2日、③16日、④30日・⑤7月7日、⑥21日・⑦8月4日、⑧18日・⑨9月1日、⑩15日
 全10回 ※全て火曜日
 時間：13:30～15:00（10回のみ15:30まで）
 費用：5,500円（1回あたり550円）
 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・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