

ジャイロキネシス®

好評につき2回目開講!!

GYROKINESISで無理なく運動!

ジャイロキネシス®とは、リハビリのために作られたエクササイズで、ほとんど椅子に座って行えます。

年齢、運動の経験を問わずどんな方でも楽しむことのできる全身運動です。

身体に負担をかけないエクササイズなので、あまり運動をする習慣がない方や体力に自信がない方も大丈夫!

「運動しないと!」と思いながらなかなか一歩が踏み出せない方、寒さで縮こまった身体を伸ばしたい方、

この機会に挑戦してみませんか。



2月7・14・21日(金) 10:00 ~ 11:30 3回講座

受講料: 3,000円 定員: 10名

持ち物: タオル、飲み物 ※動きやすい服装でお越しください。

講座名	ジャイロキネシス®で無理なく運動!	
名前(ふりがな)	(歳)	電話番号
住所 〒		
何を見て知ったか		

はがきかファクシミリ、メール、または直接会館で受付します。
応募者が少ない場合、開講できないことがあります。

応募締切 1月22日(水) 必着

※申込多数の場合は抽選になります。
当選者にはメールまたは、はがきで詳細を通知します。

堺市立東文化会館

〒599-8123 堺市東区北野田 1077-301 アミナス北野田 3階
TEL 072-234-5691 FAX 072-234-5697
E-mail: east@sakai-bunshin.com