

教室のご案内

カラダ全体を使って
心も身もリフレッシュしよう！
初心者大歓迎！！

参加申し込みの方は
こちらから



生徒募集

ノルディックウォーキング

ノルウェーで始まったフィットネススポーツ
カラダ全体を使った、健康スポーツとして
ダイエットや、リハビリ、運動姿勢矯正にも有効的

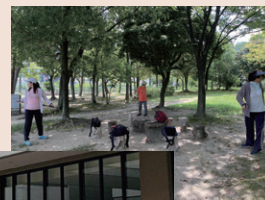
弁天池公園

門真市岸和田1-8-2

3回/月

レンタルポール無料

自分の足でいつまでも立ち、
歩き続けるために！



火曜日

10:00 ~ 11:30

少し歩くのに自信がなくなって来た方には
健康維持の為のスロウォーキングで楽しもう！
プログラム内容も幅広い目的に合わせて
対応しています

雨天：スタジオ BLACK DUCKSにて健康体操に振替

健康体操

元気な心と身体をつくり
全身を楽しく動かしてリフレッシュ！

火曜日

14:30 ~ 16:00



ヨガ

ゆったりとした時間の中で
ヨガを楽しみましょう

木曜日

14:30 ~ 15:30



スタジオ
BLACK DUCKS

門真市上島町5-30

4回/月

5・8・12・1月は3回



【教室共有】

入会金 2,000円

月会費

3回/月 3,000円(税込)

年会費 3,000円

4回/月 3,500円(税込)～

※スポーツ安全保険：任意加入

※複数の教室も参加可能です

ビジター

一回

1,500円



●ご予約＆お問い合わせ

NPO法人 ボディ・アライアンス

住所：門真市上島町5-30 (TOMOMI企画内)

ホームページは
こちらへ



090-8820-8289

(西村まで)

メール：npo.body.alliance@gmail.com