



新年度！体を整えること始めませんか？

大浜リメイクボディレッスンは7月に本格スタートします！

この先駆けとして、阪堺病院トレーナー指導によって

3月まで旧体育館で行われていたグループレッスンが

4月から新体育館でもプレススタートします！！

✿ 時間

10:00～10:45

ベーシックコースメニュー

11:00～11:45

スタンダードコースメニュー

✿ 定員

20名(先着順)

✿ 日程

4～6月の隔週金曜日（下記参照）

✿ 場所

大浜体育館研修室

✿ 料金

1,000円

(どちらか1つのコースを受講)

1,500円

(2つのコースを続けて受講)

✿ 予約連絡先

大浜体育館(予約受付)

TEL：072-225-4421

阪堺病院SCA(内容問合せ)

TEL：072-233-3252

5月21日

6月4日

6月18日

• ベーシックコース

腰痛や肩こりに悩まれていたり、運動を始めたいと考えている方や
リハビリ後に、運動をどこで続けるか悩んでられる方におすすめのコースです！

• スタンダードコース

体重が増えてきてダイエットしたい方や
ベーシックコースの運動は慣れてきてレベルアップしたい方におすすめのコースです

Check!!

裏面にこのプレススタートを無料で受けられる方法が！？

7月開講 大浜リメイクボディレッスン



自分変革始めませんか!?

大浜リメイクボディレッスンとは・・・?

- ・週1回のレッスンを3ヶ月間行う集中型のクラス
運動を始めたい方、プロのトレーナーに指導されたい方
1人は不安でお友達と始めたい方、大歓迎です!!

ベーシックコース 10:00~10:45 7月開講

- ・腰痛や肩こりなどの原因になる姿勢の悪化を、
姿勢評価マシン「ピークアボディ」を用いて分析し改善に取り組みます
身体の痛みや不調に悩んでいる人全てにオススメできるコースです



Check 上記のベーシックコースをご予約いただいた時点から
リメイクボディレッスンのプレスタートを**無料**で受講できます!!

スタンダードコース 11:00~11:45 10月開講

- ・運動を習慣化したい方、ダイエットしたい方にオススメのコースです!
体重・筋肉量・脂肪量などを測定できるマシン「InBody470」を用いて
運動の成果を確認しながら進めることができます!

情報

日程	7・8・9月の毎週金曜日	
料金	1コース	14,500円
定員	20名(先着順)	
場所	大浜体育館研修室	
連絡先	大浜体育館(予約受付) TEL 072-225-4421 阪堺病院SCA(内容問合せ) TEL 072-233-3252	



ご予約受付は5月からスタート!