

自分の身体を見つめ直そう！

姿勢改善エクササイズ



募集要項

場所 吹田市立南吹田市民体育館 第2体育室

11月2日(土)

日時 1部14:00~15:00
2部15:15~16:15

受講料 各部600円(税込)

対象 15歳以上(中学生以下除く)

指導員紹介



古久保 沙織
南吹田市民体育館指導員

※持ち物：動きやすい服装、飲み物、タオル
(裸足で行います)

※定員：各部15名(先着順)

※申込方法：10月1日~当日まで可能 ※定員に達するまで
南吹田市民体育館に電話もしくは直接来館予約

※お申込みの際にご提供いただく個人情報は、厳重に管理いたしますが、
当グループ主催イベントの案内等を送付する必要がありますので、
あしからずご了承ください。

【内容】

普段使わない筋肉を中心に
ストレッチした後、
動きやすい体作りの為の
トレーニングを行います
1部：上半身編
2部：下半身編

吹田市立南吹田市民体育館

TEL：06-6386-7050

〒564-0043 吹田市南吹田5丁目34番1号
<http://shisetsu.mizuno.jp/m-7115>



●営業時間 9:00~21:00

●休館日 毎月第4月曜日・年末年始