

～美しくしなやかな身体を～

# バレエエクササイズ



バレエやピラティスの動きを基にしたトレーニングやストレッチを行うことで、美しくしなやかな身体作りを目指します。  
※跳んだり、回る動きは含まれません

## 募集要項

## 指導員紹介

場所 ■ 南吹田市民体育館 第2体育室

日時 ■ 令和6年11月29日(金) 13時半～14時半

参加費 ■ 800円(税込)

対象 ■ 18歳以上



三島 知実

南吹田市民体育館指導員  
健康運動指導士

- 申込：令和6年11月1日(金)～  
南吹田市民体育館に来館または電話にて受付
- 定員：10名(先着順)
- 持ち物：動きやすい服装、飲み物、タオル



南吹田市民体育館

TEL：06-6386-7050

〒564-0043 吹田市南吹田34-5-1  
<https://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(12/29～1/3)