

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 会議室

①8月22日(土)・9月22日(火・祝)

日 時 1部 9:30~10:30

2部 10:45~11:45

受講料 各部880円(税込)
2部受講の方は1,500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10名(先着順)

❁ 申込方法：①7月21日~②8月21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