

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

①5月1日(金) ②6月21日(日)

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15名(先着順)

申込方法：①4月1日~当日まで可能
②5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、あらかじめご了承ください。

【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