

# 上半身も下半身も心も身体もスッキリ！ 姿勢改善エクササイズ



## 募集要項

- 場所** 吹田市目俵市民体育館 第4体育室
- 日時** 7月1日(土)  
①13:30~14:30 ②14:45~15:45
- 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  
目俵市民体育館指導員

❁ 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20名(先着順)

❁ 申込方法：6月1日~6月30日までに  
目俵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上半身編  
②下半身編



吹田市立目俵市民体育館

TEL：06-6383-3017

〒564-0021 吹田市目俵町1番11号  
<http://shisetsu.mizuno.jp/m-7116>

●営業時間 9:00~21:00

●休館日 毎月第3月曜日・年末年始