

# 寒さで凝り固まった体をほぐしましょう！ 姿勢改善エクササイズ



## 募集要項

**場所** 吹田市立目俵市民体育館 多目的室

**日時** 3月2日 (土)  
1部13:30~14:30  
2部14:45~15:45

**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

### 【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：下半身編  
2部：上半身編  
※10月より1部と2部の  
順番を変更しています

※ 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：1月4日~当日まで可能 ※定員に達するまで  
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。



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