

ゆっくり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** 8月5日 (月)  
1部 9:30~10:30  
2部 10:45~11:45

**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  
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：7月1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。

**【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ため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