

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** 令和7年1月6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：12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