

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 10月26日(土)
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:10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