

令和6年度

 **かんたんシェイプレッスン** 

事業名	かんたんシェイプレッスン
実施内容	簡単なエアロビクスダンスの動きをメインで実施 終了後にリラクゼーションを含めたストレッチを行う。
主催	吹田市・公益社団法人吹田市体育協会
期間・日時	令和7年1月15日～3月26日までの 毎週水曜日 午前10時00分～午前11時10分（70分）
ところ	吹田市立総合運動場 室内走路 吹田市竹谷町37-1 TEL 06-6386-5635
対象	15歳以上（中学生以下は除く）
募集	30名（当日先着順で参加申込用紙を記入いただく）
受講料	@150円 ※当日に都度、券売機でお支払い
申込受付	当日に、開始15分前から受付（ただし定員になり次第締め切り）
持ち物	運動のできる服装、トレーニングシューズ、タオル、水分補給用飲み物
講師	杉山 典子先生
注意事項	1) 内臓疾患のあるかたは参加することができません。 2) 負傷、事故などについては応急処置のほか責任を負いません。