

令和 7 年度

♪ かんたんシェイプLESSン ♪

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います

期間・日時	令和 7 年 10 月 1 日～ 毎週水曜日(祝日除く) 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	40 名 (当日先着順で参加申込用紙を記入)
受講料	@150 円 ※当日券を都度、券売機でご購入いただきます ※回数券はご使用いただけません
申込受付	当日、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
主 催	吹田市・公益社団法人吹田市体育協会
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。