

令和8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・南海ビルサービス株式会社
期間・日時	令和8年4月8日～ 毎週水曜日(祝日及び7月、8月、9月除く) 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 ※当日に都度、券売機でお支払い ※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
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。