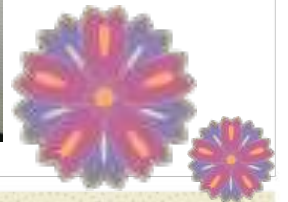


ゆらゆらクッションで真っすぐな姿勢を作ろう！

# 姿勢シヤキーン



## 募集要項

- 場 所** 京都市体育館 多目的室
- 日 時** 2月 7日(月) 12:15~12:45  
2月 8日(火) 10:45~11:15  
2月17日(木) 11:15~11:45
- 受講料** **500円** ※税込・傷害保険料含む

**対 象** 高校生以上 (姿勢を改善したい方大歓迎)

**受付開始：1月24日(月)**

## 講師紹介



下村 勇樹

ミズノアクティブリーダー3級

## ゆらゆらクッションとは

椅子に敷いて座るだけで  
バランス感覚や  
体幹トレーニングができる！  
一家に一枚は持っておきたい  
便利健康グッズ！

イベント参加者様には  
特別価格で販売致します。  
4,840円(税込)から10%OFF  
**→4,356円！！**



- 動きやすい服装、室内用シューズ、飲み物、タオルを持参してください。
- 定員は各10名様です (先着順)  
※参加者数により、中止させていただく場合がございます。
- ゆらゆらクッションはこちらでお貸します。



京都市体育館・市民スポーツ会館

TEL：075-315-3741

〒615-0846  
京都市右京区西京極新明町1

●営業時間 8:00~22:00

新型コロナウイルスの影響により、  
変更になる場合がございます。