

2・3月教室限定! (2/17~)

健都ライブラリー運動教室 体験者募集!

※回数に制限があります

この機会に、ご自身に合ったプログラムを
見つけてみましょう!!
どの教室にしようか迷っている方におすすめです!



ヨガ

毎週火曜日 19時~19時45分

呼吸に合わせて体を動かします。
リラックスしたい方、柔軟性を向上したい方に
おすすめです。

背骨コンディショニング

毎週水曜日 19時~19時45分

自分でできる体操、矯正、筋トレで腰痛や膝痛、
肩こりなどの体の不調を改善します。

筋膜体操

毎月最終週を除く木曜日
19時~19時45分

筋膜の動きと呼吸・体の機能を高めるトレーニ
ングで身体の動きを引きだしていくクラスです。

ピラティス

毎週金曜日 19時~19時45分

腰痛や肩こり、身体の不調を感じる方におすす
め。
姿勢を改善し、身体の動きを良くしていきます。

受付対象教室:上記のうち、定員に達していない教室(定員:各教室10名)

募集人数:各教室定員人数まで **※定員となり次第受付終了いたします。**

参加方法:電話または健都ライブラリー受付で申込(ご本人様分のみ可)

※お一人様、各教室1回限りのご参加となります。

対象:18歳以上 参加費:1回1,000円

持ち物:動きやすい服装、タオル、飲み物 **※更衣室はございません。**

2/17(水)~
受付開始

健都レールサイド公園・吹田市立健都ライブラリー

指定管理者 健都パークライフ創造パートナーズ

TEL 06-6388-3800 FAX 06-6105-9102(電話9:00~20:00)

営業時間/図書館 10:00~18:00(木金10:00~20:00※祝日18:00まで)

カフェ 9:00~20:00

休館日/月の最終木曜日、年末年始 12月28日~1月4日

ホームページ



LINE

