

# ゆったり せるふ・けあ

## 体をほぐして正しい姿勢に!!

自分の体と向きあい、頑張っている体をほぐしていきませんか？

凝りをほぐし、弱いところを鍛えることで、骨や関節を正しい

位置に戻し、**自然体で健康的に動ける体**を目指しましょう!!

**開催日時** 木曜日(詳細はお電話にてご確認ください。)

コース①13:00~13:50 ・コース②14:00~14:50

**場 所** 吹田市立武道館 第二武道室

**参加資格** 概ね 50 歳以上

**定 員** 各15名(先着)

**参加費** 1か月 各コース 3回~4回(1,050円~1,400円)

※ 祝日等によって回数変動します。

**持 ち 物** タオル・飲み物・動きやすい服装・五指靴下で。

**講 師** ピラティス指導員

**主 催** 吹田市体育協会・ミスノグループ