

体をほぐして正しい姿勢に！

ゆったり せるふ・けあ

自分の体と向き合い、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事で、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！！

講師 ■ ピラティス指導員



記

開催日時 ■ 毎週木曜日 コース① 13:00～13:50
コース② 14:00～14:50

※詳細スケジュールはお電話にてご確認ください。

場所 ■ 吹田市立武道館 第二武道室

参加資格 ■ 概ね50歳以上

受講料 (税込) ■ 各コース 1,050～1,400円 / 1か月3～4回
※祝日等により実施回数変動します。

定員 ■ 各コース 15名

持ち物 ■ タオル、水分補給用飲料、動きやすい服装、五指靴下

無料体験
実施中

お申し込み
お問い合わせ

吹田市立武道館 (洗心館)

TEL: 06-6877-6211

〒565-0825

大阪府吹田市山田北2-1

●受付時間 9:00～20:00
※第1月曜日は18:00～20:00

●休館日 年末年始 (12/29～1/3)、
第1月曜日 (18:00～営業)
※祝日の場合は翌月曜日休館

主催: 吹田市体育協会・ミズノグループ