

～自分で身体を整える～

# 自力整体 JIRIKI SEITAI



縮んで固まった筋肉を緩め、姿勢を整え、体全体の「流れ」を良くしていきます。自分のペースで行いますので、体の硬い方でも無理なくご参加いただけます。

## 自力整体詳細

- 場所 ■ 古曽部防災公園体育館 別館 2階
- 日時 ■ 毎週水曜日 10時00分～11時30分
- 参加費 ■ 1,100円/1回  
※1月～3月の毎週水曜日（祝日を除く）
- 対象 ■ 18歳以上
- 定員 ■ 各回15名
- 持ち物 ■ ・動きやすい服装・タオル  
・飲み物（白湯がおすすめ）  
・5本指ソックス（おすすめ）

## 講師紹介



矢上予防医学研究所  
自力整体ナビゲーター

横矢 ちひろ

※申込方法→→→窓口、電話、ホームページからお申し込みください

※お申込みの際にご提供いただく個人情報は教室に伴う資料として利用し厳重に管理いたします。



高槻市立古曽部防災公園体育館

TEL : 072-681-0031

〒569-1115 大阪府高槻市古曽部町3-15-1  
<https://shisetsu.mizuno.jp/m-7212>

- 営業時間 9:00～21:00
- 休館日 毎月第4木曜日
- 年末年始 12/28～1/4

# 2024

(受講料 1,100円/1回)

## 1月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

無料体験会

## 2月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29		

無料体験会

## 3月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

## 4月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

## 5月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

## 6月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

## 7月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

## 8月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

## 9月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

## 10月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

## 11月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

## 12月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				