

姿勢の改善、疲労回復やダイエットに

筋膜体操



教室生募集中

講師紹介

- 場所 ■ 吹田市立健都ライブラリー2階 多目的室
- 日時 ■ 毎週木曜日 19:00~19:45
※お休みの場合あり
- 参加費 ■ 3ヵ月間の開催回数×1,000円
※途中回から参加可能
体験の場合は 1,200円 ※1回限り
- 対象 ■ 18歳以上
はじめて筋膜体操をされる方も大歓迎です
- 定員 ■ 15名
- 持ち物 ■ 動きやすい服装、タオル、飲み物



金木 先生

ゆるやかな動きの中で筋膜や筋肉、関節をよりスムーズに使い、筋力・柔軟性を向上させていきます。体のゆがみも整え、体幹も使います。老若男女問わず、どなたでもできる体操です。

※3ヵ月連続教室です。
詳しくは『運動&文化教室のご案内』をご覧ください。

※頂いた個人情報は『指定管理者 健都パークライフ創造パートナーズ』で厳重に管理し、目的以外の使用は致しません。



健都レールサイド公園
吹田市立健都ライブラリー

TEL : 06-6388-3800 FAX : 06-6105-9102

〒564-0018 大阪府吹田市岸部新町2番31号
<https://shisetsu.mizuno.jp/mss-7276>

- ライブラリー営業時間
平日 / 10:00~18:00
木・金曜 / 10:00~20:00
土日祝 / 10:00~18:00

- 休館日 年末年始、月の最終木曜日
(祝日の場合はその翌日)
※特別整理期間あり