

姿勢を改善し、身体の動きを良くする

ピラティス



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 毎週金曜日 19:00～19:45
※お休みの場合あり

受講料 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



秋里 先生

腰痛や肩こりの改善、
身体をスッキリさせたい方
におすすめです。
姿勢を改善し、身体の動きを
良くしていきます。

● 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。

● 動きやすい服装、タオル、飲み物を持参してください。

● 定員は15名です (先着順)

● 初めてピラティスをされる方も大歓迎です。

※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

〒564-0018 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
祝日 / 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