

美姿勢アクティブ



日時 ＊毎週 水曜日 19:00～19:45

場所 ＊健都ライブラリー2F 多目的室

参加費 ＊3ヶ月間の開催回数×1,000円

体験の場合は 1,200円

(体験・途中回からの参加はご相談ください)

定員 ＊15名

対象 ＊18歳以上

持ち物 ＊動きやすい服装、タオル、飲み物

内容 ＊姿勢が変わると、印象が変わる。

身体が整うと、毎日が変わる。

癒し、整え、高める3つのアプローチで、しなやかさと
強さを育む。未来の私を、より美しくアクティブに。

※教室前後・教室中に起きた事故等について、応急処置は行いますが
それ以外の責任は負いませんので予めご了承ください。

健都レールサイド公園
及び吹田市立健都ライブラリー
TEL＊06-6388-3800 FAX＊06-6105-9102
〒564-0018 大阪府吹田市岸辺新町2番31号

＊ライブラリー営業時間

平日 10:00～18:00
木・金 10:00～20:00
土・日・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

