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 ＊姿勢のくせやゆらぎを見直し、自分で身体を整えるクラスです。
ヨガ・ピラティス・更年期ケア・自重筋トレを少人数で丁寧に指導します。
日常の使い方が変わることで、背筋がすっと伸びた心地よい余裕と、笑顔で
毎日を楽しめる美しい身体を目指します。

※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　大阪府吹田市岸部新町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

asics
sound mind, sound body