

姿勢の改善、疲労回復やダイエットに

筋膜体操

asics
sound mind, sound body

日時 * 毎週 木曜日 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 * 各日程15人

対象 * 18歳以上

持ち物 * 動きやすい服装、タオル、飲み物

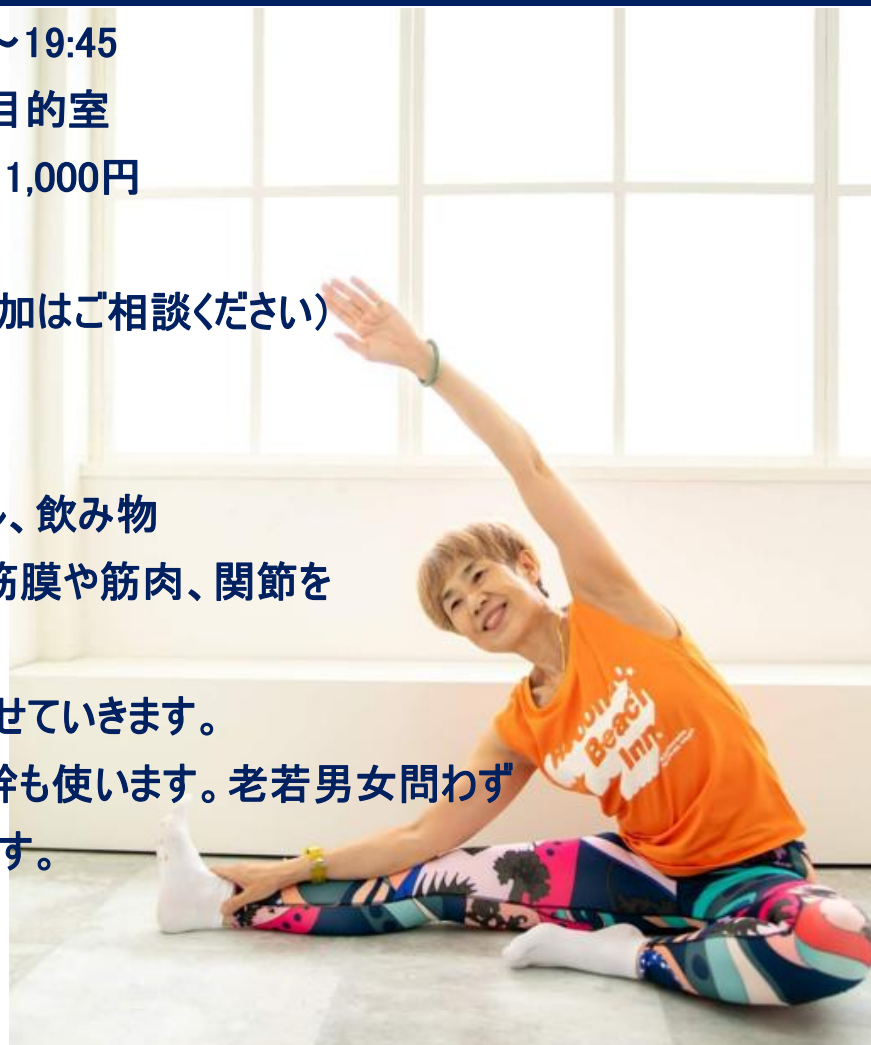
内容 * ゆるやかな動きの中で筋膜や筋肉、関節を

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。



健都レールサイド公園

吹田市立健都ライブラリー

TEL * 06-6368-3800 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

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