

姿勢を改善し、身体の動きを良くする

ピラティス



日 時 * 毎週 金曜日 ①18:45~19:30 ②19:45~20:30

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20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 * 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。

初めてピラティスをされる方も大歓迎です。

※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

 **asics**
sound mind, sound body