

ピラティス
から
学ぼう!



呼吸と からだの 使い方

2024年 2月15日 木曜日

午前 10:00~11:30 (9:45~受付)

場 所 : 千里山コミュニティセンター多目的ホール
(阪急千里山駅すぐ Bivi 千里山 3階)

定 員 : 25名 (2月1日より先着順)

参加費 : 無 料

対 象 : 吹田市在住・在勤・在学の方

申込方法 : 電話にてお申込みください

脊椎(背骨)や骨盤の動きに焦点を当てたエクササイズと
意識的に肋骨(ろっこつ)を動かす胸式呼吸を組み合わせ
て全身の細やかな筋肉をコントロールしながら体を動かしてみましょ♪



お申込み／お問合せ

Tel 06-6330-9966 電話受付時間 : 平日 9時~17時 30分

<主催> 公益財団法人 吹田市健康づくり推進事業団 ・ 吹田市