

ピラティス
から
学ぼう！



呼吸と からだの 使い方

2025年 1月15日 水曜日

午前 10:15～11:30 (10:00～受付開始)

場 所： 江坂図書館・多目的室1 (江坂公園内)

定 員： 15名 <1月6日(月)より受付開始・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： 電話またはメールにてお申込みください

★メールの方は、イベント名、氏名、年齢、電話番号をご記入ください

持 ち 物： タオル、水分補給できるもの

*動きやすい服装でご参加ください

*マットは用意しておりますが、ご自身のマットで参加希望の場合は
ご持参ください

ワークショップ形式で、ピラティスの基本となる呼吸や体の使い方を学ぶ講座です。

<お申込み／お問合せ>

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

Mail ⇒ kenkouzukuri@cello.ocn.ne.jp



↑事業団
ホームページ



KENKO_SUITA
↑Instagram

<主催> 公益財団法人 吹田市健康づくり推進事業団・吹田市 <共催> グリーンホスピタルサプライ江坂公園