

自主事業開催要項

- 1 事業名 ピラティス体験教室
- 2 趣旨(目的) 正確な動きで、身体の深部にあるインナーマッスルを鍛えることで、筋肉や骨格のバランスが整った身体をつくり、その正しい動きの癖をつけることで、理想的な姿勢を保ちます。
- 3 主催 吹田市体育協会・ミズノグループ (主管 公益社団法人吹田市体育協会)
- 4 場所 吹田市立総合運動場 多目的室
- 5 日時 令和4年3月17日(木)・24日(木)・31日(木) 3回
午後7時～8時
- 6 対象 中学生以下を除く
- 7 定員 10名(先着順)
- 8 参加料 660円(1回) 当日にて
- 9 講師 山本 雅子 JPA(ジャパンピラティス協会)インストラクター
- 10 持ち物 動きやすい服装(靴はいりません)・バスタオル・飲み物・マスク
- 11 申込方法 令和4年3月1日(火)から16日(水)までに、公益社団法人吹田市体育協会(Tel.06-6381-9011)に直接申込み。定員になり次第、締切ります。
- 12 広報 ポスター掲示、ホームページ掲載