

ピラティスで、 心も身体もリフレッシュ!!

日時：5月23日（木）

10:00～正午

場所：日吉台公民館 大集会室

FTP ピラティスベーシックプラスインストラクター 野口 美帆子さん

による、本格的ピラティスの入門編
ご自身の身体の歪みや不調に耳を傾けてみませんか。
年齢性別問わずご参加いただけます。

持ち物：水筒・タオル・ヨガマット・トレーニング用ゴムチューブ（80cm程度のタオルでも可）・筆記用具

対象：市内在住または通勤・通学の方 20人（多数抽選）

費用：無料

申込み：簡易電子申込み・日吉台公民館窓口・電話（窓口・電話は平日 9:00～17:15）

※締切日に定員に達していない場合は15日（水）から窓口・電話にて申込み順に受付

注：動きやすい服装でご参加ください。
裸足で行ないます

申込み期間

5月7日（火）～14日（火）

主催：高槻市立日吉台公民館 高槻市寺谷町 50-1
（市営バス寺谷町下車 南ハスグ）

TEL 072-688-6636

※お聞きした個人情報は、他の目的には一切使用致しません

簡易電子申込みは
こちらから

