

体幹トレーニング 健康教室

骨盤底筋を鍛える体幹トレーニングの実施など、筋力アップ・体幹強化を重視した体操を行います。

開催日時：2024年4月8日・15日・22日 5月6日・20日・27日
6月3日・17日・24日（月曜日） 午後1時～2時30分

受講料：4,000円（税込）全9回

講師：小柳弘子先生

定員：各40名（申し込み多数の場合抽選）



申込期間：3月15日（金）午前10時～3月23日（土）電話又は窓口にて

抽選日：3月24日（日）10時

※センタースタッフが1Fロビーにて公開抽選を行います。

抽選の見学は自由です。ご来館いただかなくても、当落の影響はありません。
結果は抽選終了後の午後より館内と当館HPにてお知らせ致します。

※申し込みが定員に達しなかった場合は、**3/25（月）午前10時より、**
空き枠の追加募集を先着順にて受付します。なお、空き枠の募集は、定員に達した
時点で終了します。

お支払い：2024年3月24日（日）～3月31日（日）午前9時～午後8時

※3月24日（日）のみ抽選結果発表後 センター窓口でお支払いお願い致します。
原則、既納後の返金はできません。お支払いの際、身分証明証をご提示ください。

持ち物：動きやすい服装、運動靴（上履き）、汗拭きタオル、水分補給の飲み物

※お預かりしました個人情報は千里丘市民センターが責任をもって管理し、本事業の運営以外の目的には使用しません



お申込み、お問い合わせ

吹田市立千里丘市民センター

（吹田市千里丘上14番37号） ☎06-6878-9510

指定管理者：大阪ガスビジネスクリエイト・

国際ライフパートナー共同事業体