

# 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：2025年 1/6・13・27 2/3・17・24  
3/3・17・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：12月13日（金）午前10時～12月21日（土）

電話又は窓口にて

抽選日：12月22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。

※申込みが定員に達しなかった場合は、12/23（月）午前10時より

先着順にて空き枠の追加募集を窓口又は電話にて受付けます ※原則的には窓口優先です  
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12月22日（日）～12月28日（土）午前9時～午後8時

※12月22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