

サークル活動紹介シート



活動写真

団体名

ウェルネスぴあ

ジャンル

体操

活動日時

月曜日 9:00 ~ 12:00

(①9:00 ~ 10:00 と②10:20 ~ 11:50)

見学

可・不可

活動内容

有酸素運動をプラスしてお好きな時間をお選び下さい。

①ストレッチと筋トレ中心の Pre タイム (9:00 ~ 10:00)

②しっかり体を動かす Standard タイム (10:20 ~ 11:50)

あまり運動をしたことのない方、リズム感がないから…

と不安に思っておられる方、大丈夫です！自分の体の声を

聞いてマイペースで始めましょう。

楽しい音楽にのって気分もウキウキ。

体を動かすことの気持ちよさを実感できますよ。

ヒザ、腰に不安のある方もご相談下さい。見学、体験大歓迎です。

ご連絡先

担当者名

こやなぎ
小柳

ひろこ
弘子

TEL : 090-6557-3085



吹田市立 千里丘市民センター

指定管理者：大阪ガスビジネスクリエイト(株)