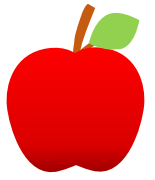


10・11・12月の イベントレッスン



教室名	実施日	時間	内容	定員	申込日
筋膜ほぐし	10/24 (月)	13:15~ 14:15	ストレッチポールを使って 全身の筋肉をほぐし、 柔軟性の向上と動きやすい 身体を手に入れましょう！	12名	10/6(木)
りらっくすポール &ストレッチ	11/28 (月)		ストレッチポールを使って 背骨の歪みを整え、 姿勢改善を目指しましょう！	12名	11/10(木)
腰痛・肩こり 改善体操	12/26 (月)		簡単な筋トシやストレッチを行 い、腰痛や肩こりの改善や予防 を行いましょう！	20名	12/8(木)

※第4体育室（畳のお部屋）で行ないますので室内用シューズは必要ありません



★教室参加上の注意

- *教室に参加していない乳幼児・児童の同伴、妊娠している方の参加はできません。
- *教室中は講師・体育館スタッフの指示に従ってください。
- *教室の日程等は変更になる場合があります。
- *教室に参加される方は、事前に健康上に問題がないことをご確認のうえご参加ください。
- *教室参加中に事故・傷害が生じた場合は応急処置のみおこないます。傷害保険に加入していますので、ケガをした場合は必ず講師または体育館スタッフにお知らせください。
- *暴風警報発表時や災害等で臨時休館となった場合は、教室を中止します。
- *お申込み時にいただく個人情報については、個人情報・茨木市個人情報保護条例を遵守し厳正に管理します。
- *貴重品等の持ち物は各自で保管してください。紛失・盗難等の責任は負いません。

いばらきしりつ
市民体育館

指定管理者：シンコースポーツ・日本管財共同事業体

〒567-0873 茨木市小川町2-1
TEL 072-626-3821 FAX 072-622-0785
HP:<https://ibaraki-gym.com/>

