



イベントレッスン

正しい姿勢
づくりを!

～ チェア&フロアエクササイズ ～

◆全5回コース

教室名	実施日	場所	時間	内容	定員
チェア& フロア エクササイズ	10/27 (木)	第4 体育室 (畳)	10:00～ 11:00	<ul style="list-style-type: none"> ・リラックス（緩める）→ ほぐし体操 ・可動域を広げる→ 動的ストレッチ ・筋力強化→ 下肢・体幹部中心の運動 	15名
	11/10(木)				
	11/24 (木)				
	12/8(木)				
	12/22(木)				

★第4体育室（畳のお部屋）で行ないます。

対象
中学生を除く
15歳以上

参加費
3,000円
(5回)

申込み
10/6(木)
午前9時～
電話による先着順

持ち物
動きやすい服装
飲み物・マスク
汗拭き用タオル

★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

指定管理者：シンコースポーツ・日本管財共同事業体

市民体育館

〒567-0873 茨木市小川町2-1

TEL 072-626-3821 FAX 072-622-0785

HP:<https://ibaraki-gym.com/>