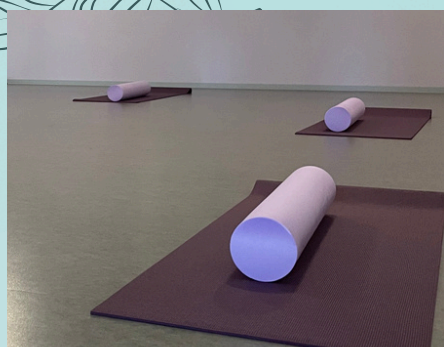


運動が苦手なあなたへ
丁寧にカラダと向き合う時間

ピラティス & ストレッチポール

日時：火曜日 19:00～20:00
定員：15名 対象：40歳以上
場所：長居プール2階スタジオ
持物：動きやすい服装、飲み物
参加費：6,880円 2ヵ月/全8回

担当講師：Akie



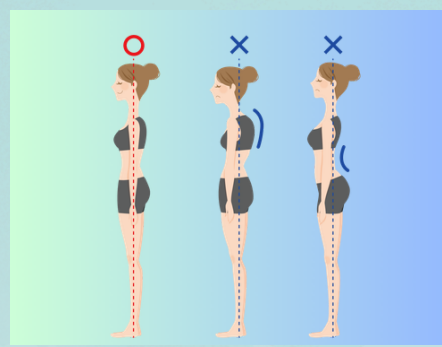
ストレッチポール

ポールにゆったり寝たままで
体をゆるめます



ゆるやかピラティス

体の使い方を知り
体幹筋力を強化



姿勢改善

足裏から体を調整

お申し込み方法

参加費を添えて長居プール窓口にてお申込みください。(先着順)
欠員のある場合、初めての方に限り860円で1回体験参加いただけます。(要予約)

〒546-0034 大阪市東住吉区長居公園1-1長居公園内

TEL06-6609-1580

開館時間 9:00～21:00 (最終受付20:00)



長居プール
Nagai Pool

ホームページ

