長居プール 2階 会議室

あなたの ちょうどいい 健康習慣 はじめませんか？



参加者募集

動いて
整えて
心もからだも
軽やかに

無理なく、楽しく。
これからも元気に続けられる
運動の時間です。

A 9:30～10:15

体力維持のための 健康教室 ～動く～

自重筋力トレーニングとストレッチで、
無理なく身体を動かします。



こんな方におすすめです！

- 運動不足が気になる
- 筋力を維持したい
- 少し体を動かしたい

B 10:30～11:15

体を整えるストレッチ教室 ～リラックス～

ゆったりとした呼吸とやさしい動きで、
体と心を整えます。



こんな方におすすめです！

- 身体をほぐしたい
- 疲れをリセットしたい
- 心もゆったり過ごしたい

Aだけでも、Bだけでも、両方でも参加OK！

体調や気分に合わせて、自分のペースでお選びください。

開催曜日	場所	参加費	定員	持ち物	対象
毎週 金曜日	長居プール 2階 会議室	各クラス 500円 (税込)	各15名 (先着順)	• 運動のできる服装 • 水分補給用の飲み物 • タオル など	18歳以上



講師

いわはし かおり

RYT200修了
IHTAヨガインストラクター1級取得
運動がはじめての方でも安心して
ご参加いただけるクラスです。

自分のペースで
無理なく続けて
いきましょう！

お申込み・お問い合わせ

要申込

06-6609-1580
長居プール 1階受付 または お電話にて

受付時間 9:00～21:00
休館日：月曜日（祝日の場合は翌平日）
年末年始：12月28日～1月4日

ホームページ
https://pool.nagai-park.jp/