

# 美姿勢アクティブ

**asics**  
sound mind, sound body

**日時** \* 毎週 水曜日 19:00~19:45

**場所** \* 健都ライブラリー2F 多目的室

**参加費** \* 3ヶ月間の開催回数×1,000円

体験の場合は 1,200円

(体験・途中回からの参加はご相談ください)

**定員** \* 各日程15人

**対象** \* 18歳以上

**持ち物** \* 動きやすい服装、タオル、飲み物

**内容** \* 姿勢が変わると、印象が変わる。

身体が整うと、毎日が変わる。

癒し、整え、高める3つのアプローチで、しなやかさと

強さを育む。未来の私を、より美しくアクティブに。

※教室前後・教室中に起きた事故等について、応急処置は行いますが

それ以外の責任は負いませんので予めご了承ください。

健都レールサイド公園  
及び吹田市立健都ライブラリー  
TEL\*06-6368-3800 FAX\*06-6105-9102  
〒564-0018 大阪府吹田市岸辺新町2番31号

\*ライブラリー営業時間

平日 10:00~18:00  
木・金 10:00~20:00  
土・日・祝日 10:00~18:00

\*休館日

年末年始、月の最終木曜日  
(祝日の場合はその翌日)  
特別整理期間あり

