

## 自主事業開催要項

- 1 事業名 ピラティス教室体験会
- 2 趣旨(目的) 正確な動きで、身体の深部にあるインナーマッスルを鍛えることで、筋肉や骨格のバランスが整った身体をつくり、その正しい動きの癖をつけることで、理想的な姿勢を保ちます。
- 3 主催 吹田市体育協会・ミズノグループ (主管 公益社団法人吹田市体育協会)
- 4 場所 吹田市立総合運動場 多目的室
- 5 日時 令和6年7月17日(水)・24日(水)・31日(水) 3回  
午前10時～11時
- 6 対象 中学生以下を除く、一般市民
- 7 定員 各15名(先着順)
- 8 参加料 1回 500円
- 9 講師 山本 雅子 JPA(ジャパンピラティス協会)インストラクター
- 10 持ち物 動きやすい服装(靴はいりません)・ヨガマット(ない方は、貸出します)・飲み物・タオル
- 11 申込方法 令和6年7月1日(月)から各体験日前日までに、総合運動場(Tel.06-6386-5635)に直接または、電話で申し込み。定員になり次第、締切ります。
- 12 広報 ポスター掲示、ホームページ掲載