

生活筋力ゆっくりプログラム

ゆっくり、かるい運動で毎日を動きやすく
お一人お一人に合わせた全身のほぐしやストレッチだけでなく、
体力づくりを実践。日常生活や運動を、より機能的に
美しく行なえる身体づくりのエクササイズです。

体操 + ヨガ +
マットピラティスで
体をキレイに！

講師

かよこ 先生

秋のワンコイン体験会 参加者募集中！

【日時】 11月11日（火） 10:00～11:00

【料金】 500 円

守口文化センター1階事務所または
お電話にてお申込みください！



曜日・時間

火曜日（月2回）

10:00～11:00

月謝

3,300 円



持ち物：動きやすい服装・飲み物・タオル

※どなたでもお気軽にご参加いただけます

お問い合わせ

守口文化センター 〒570-0038 大阪府守口市河原町 8-22

TEL：06-6992-1276

休館日：毎週木曜日（祝日の場合、開館）